# 叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

## 双语音标阅读创始人

## 注音阅读英语教育之父

# 注音阅读英语教育之父

# 叶兴阳双语音标有声读物

*双语对照 · 音标注音 · 有声同步*

***编者：****叶兴阳*

***内容来源：****公共领域英文原著*

***适用对象：****英语学习者、教师、研究者*

***版本日期：****2025 年*

# 目录

共 2 个章节

1. 内在意识：如何唤醒和引(the Inner Consciousness How To Awaken And ) 000001

2. 内在意识：如何唤醒和引(the Inner Consciousness How To Awaken And ) 000002

**使用说明**

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

# 内在意识：如何唤醒和引(The Inner Consciousness How to Awaken and )



[ðə; ði][ veˈdɑːntə ][səˈsaɪəti][ʌv; əv][sæn][frənˈsɪskoʊ][ɪz][æn; ən][ˌɪnstɪˈtuːʃ(ə)n] [beɪst] [ɑːn] [brɔːd] [ænd; ənd]

| The | Vedanta | Society | of | San | Francisco | is | an | institution | based | on | broad | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 吠檀多 | 社会 | 的 | 圣 | 弗朗西斯科 | 是 | 一个 | 机构 | 基于 | 在 | 广阔 | 和 |

[ˌjuːnɪˈvɜːrs(ə)l] [ˈtiːtʃɪŋz] .

| universal | teachings | . |
|---|---|---|
| 普遍的 | 教义 | . |

旧金山吠檀多学会是一个以广泛而普世的教义为基础的机构。

[ˌaɪ ˈtiː][eɪmz][æt; ət] [ɪkˈspleɪnɪŋ] [ðə; ði] [fəˈlɑːsəfi] [ʌv; əv][laɪf][ɪn][ə; eɪ][ˈsɪmp(ə)l] , [ˈræʃ(ə)nəl][ænd; ənd]

| It | aims | at | explaining | the | philosophy | of | life | in | a | simple | , | rational | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 目标 | 在 | 解释 | 这 | 哲学 | 的 | 生活 | 在 | 一个 | 简单的 | , | 合理的 | 和 |

[ˈpræktɪk(ə)l] [weɪ] .

| practical | way | . |
|---|---|---|
| 实际的 | 方式 | . |

它旨在用简单、理性、实用的方式阐释人生哲学。

[ˌaɪ ˈtiː][hæz; həz][æn; ən] [ˌʌpˈlɪftɪŋ] [ænd; ənd] [ˈvaɪt(ə)l] [ˈmesɪdʒ] [fɔːr; fər][ˈpɝːsənz][ɪn][ɔːl] [wɔːks] [ʌv; əv][laɪf] .

| It | has | an | uplifting | and | vital | message | for | persons | in | all | walks | of | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 有 | 一个 | 令人振奋 | 和 | 必不可少的 | 信息 | 为了 | 人 | 在 | 全部 | 散步 | 的 | 生活 | . |

它传递了一个鼓舞人心、至关重要的信息，适合各行各业的人们。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ˈkɔːrdʒəli] [ɪnˈvaɪtɪd][tuː; tə][ðə; ði] [ˈlektʃərz] [baɪ][ˈswɑːmi] - [ʌv; əv][ˈɪndiə]

| You | are | cordially | invited | to | the | lectures | by | Swami | Prakashananda | of | India |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 诚挚地 | 受邀 | 到 | 这 | 讲座 | 经过 | 斯瓦米 | - | 的 | 印度 |

[dɪˈlɪvərd] [ˈevri] [ˈsʌndeɪ] [æt; ət] - [ə; eɪ] . [em] . [ænd; ənd][eɪt][piː] . [em] .

| delivered | every | Sunday | at | 11 | A | . | M | . | and | 8 | P | . | M | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 发表 | 每一个 | 星期日 | 在 | - | 一个 | . | M | . | 和 | 8 | P | . | M | . |

诚挚邀请您参加印度斯瓦米·普拉卡沙南达（Swami Prakashananda）的讲座，讲座于每周日上午11点和晚上8点举行。

[ˈtuːzdeɪ] [ænd; ənd] [ˈθɜːrzdeɪ] [klæs] [ˈlektʃərz] [ænd; ənd][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][ˈlesnz; ˈlesənz][ɑːr; ər][fɔːr; fər][ðə; ði]

| Tuesday | and | Thursday | class | lectures | and | individual | lessons | are | for | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 周二 | 和 | 周四 | 班级 | 讲座 | 和 | 个人 | 课程 | 是 | 为了 | 这 |

[ˈmembər] .

| members | . |
|---|---|
| 成员 | . |

周二和周四的课程讲座和个别辅导仅面向会员开放。

[ˈeni] [sɪnˈsɪr] [ˈtruːθˌsiːkər] [ɪz][ˈelɪdʒəb(ə)l][tuː; tə] [ˈmembərʃɪp] .

| Any | sincere | truthseeker | is | eligible | to | membership | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 任何 | 真诚 | 真理追寻者 | 是 | 有资格的 | 到 | 会员资格 | . |

任何真诚的求真者都有资格成为会员。

[fɔːr; fər] [ˈfɜːrðər] [ˌɪnfərˈmeɪʃ(ə)n] [pliːz] [ɪnˈkwaɪər][ɔːr] [raɪt] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈsekrəteri] . [ [wʌn] ]

| For | further | information | please | inquire | or | write | to | the | Secretary | . | [ | 1 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 更远 | 信息 | 请 | 查询 | 或者 | 写 | 到 | 这 | 秘书 | . | [ | 1 | ] |

如需了解更多信息，请咨询或写信给秘书。[1]

[ðə; ði] [ˈɪnər] [ˈkɑːnʃəsnəs]

| The | Inner | Consciousness |
|---|---|---|
| 这 | 内 | 意识 |

内在意识

[haʊ] [tuː; tə][ə'weɪkən][ænd; ənd][də'rekt][ˌaɪ 'tiː]
**How** **to** **Awaken** **and** **Direct** **It**
如何 到 觉醒 和 直接的 它

如何唤醒和引导它

[baɪ]
**By**
经过

经过

['swɑːmi] -
**SWAMI** **PRAKASHANANDA**
斯瓦米 -

斯瓦米·普拉卡沙南达

['pʌblɪʃt] [baɪ]
**Published** **by**
已发布 经过

出版商

[ðə; ði][ veˈdɑːntə ] [sə'saɪəti]
**THE** **VEDANTA** **SOCIETY**
这 吠檀多 社会

吠檀多学会

[ʌv; əv][sæn] [frən'sɪskoʊ]
**OF** **SAN** **FRANCISCO**
的 SAN 旧金山

旧金山

- ['webstər] [striːt]
**2963** **Webster** **Street**
- 韦伯斯特 街道

韦伯斯特街2963号

[sæn][frən'sɪskoʊ] , [ˌkælə'fɔːrniə]
**San** **Francisco** **,** **California**
圣 弗朗西斯科 , 加利福尼亚州

加利福尼亚州旧金山

[juː] . [es] . [ə; eɪ] . [ [ˌtuː'tuː] ]
**U** **.** **S** **.** **A** **.** **[** **2** **]**
U . S . 一个 . [ 2 ]

美国[2]

['kɑːpiraɪt] , - ,
**Copyright** **,** **1921** **,**
版权 , - ,

版权所有，1921年

[baɪ]
**by**
经过

经过

[ veˈdɑːntə ][sə'saɪəti][ʌv; əv][es] . [ef] . [ [θriː] ]
**Vedanta** **Society** **of** **S** **.** **F** **.** **[** **3** **]**
吠檀多 社会 的 S . F . [ 3 ]

旧金山吠檀多学会[3]

[ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs]
**THE** **INNER** **CONSCIOUSNESS**
这 内 意识

内在意识

[haʊ] [tuː; tə][ə'weɪkən][ænd; ənd][də'rekt][ˌaɪ 'tiː]

| How | to | Awaken | and | Direct | It |
|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 到 | 觉醒 | 和 | 直接的 | 它 |

如何唤醒和引导它

[ɪn] [ˌθiːə'retɪk(ə)l][æz; əz] [wel] [æz; əz] [ə'plaɪd] [saɪ'kɑːlədʒi] [noʊ][tɜːrm][ɪz] [mɔːr] [ˌmɪs'liːdɪŋ] ,

| In | theoretical | as | well | as | applied | psychology | no | term | is | more | misleading | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 理论 | 作为 | 出色地 | 作为 | 应用 | 心理学 | 不 | 学期 | 是 | 更多的 | 误导性的 | , |

在理论心理学和应用心理学领域，没有哪个术语比这更具误导性了。

[ɔːr] [kən'fjuːzɪŋ] [ðæn; ðən][ðə; ði][tɜːrm] ['kɑːnʃəsnəs] .

| or | confusing | than | the | term | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 令人困惑 | 比 | 这 | 学期 | 意识 | . |

或者说，比"意识"这个词更令人困惑。

[wiː; wi][juːz][ðə; ði][tɜːrm]['ɔːf(ə)n][ɪn]['aʊər; ɑːr][ˌkɑːnvər'seɪʃ(ə)n] ; [wiː; wi] [kʌm] [ə'krɔːs] [ˌaɪ 'tiː][ɪn]['aʊər; ɑːr]

| We | use | the | term | often | in | our | conversation | ; | we | come | across | it | in | our |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 使用 | 这 | 学期 | 经常 | 在 | 我们的 | 对话 | ; | 我们 | 来 | 穿过 | 它 | 在 | 我们的 |

['stʌdi] ;

| study | ; |
|---|---|
| 学习 | ; |

我们在谈话中经常使用这个词；我们在学习中也会遇到它；

[bʌt; bət] [wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] [æskt] [tuː; tə] [dɪ'faɪn] [ˌaɪ 'tiː]['prɑːpərli] , [tuː; tə][ɪk'spleɪn][ɪts] [sɪg'nɪfɪkəns] ,

| but | when | we | are | asked | to | define | it | properly | , | to | explain | its | significance | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 什么时候 | 我们 | 是 | 问 | 到 | 定义 | 它 | 适当地 | , | 到 | 解释 | 它是 | 意义 | , |

但当我们被要求正确定义它，解释它的意义时，

[ɪts] ['miːnɪŋ] , [ɔːr][ðə; ði][aɪ'diːə][fɔːr; fər] [wɪtʃ] [ðæt][wɜːrd][stændz] , [wiː; wi][ɑːr; ər][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə][duː] [soʊ] .

| its | meaning | , | or | the | idea | for | which | that | word | stands | , | we | are | unable | to | do | so | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它是 | 意义 | , | 或者 | 这 | 主意 | 为了 | 哪个 | 那 | 单词 | 站立 | , | 我们 | 是 | 无法 | 到 | 做 | 所以 | . |

我们无法理解它的含义，或者说这个词所代表的理念。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] ['meni] ['verid] [aɪ'diːəz] [kən'sɜːrnɪŋ] ['kɑːnʃəsnəs] .

| And | that | is | because | there | are | so | many | varied | ideas | concerning | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 是 | 因为 | 那里 | 是 | 所以 | 许多 | 多种多样 | 想法 | 有关 | 意识 | . |

这是因为关于意识的观点有很多种。

[ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] ['meni] ['æspekts][ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] ,

| There | are | so | many | aspects | of | consciousness | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 所以 | 许多 | 方面 | 的 | 意识 | , |

意识包含诸多方面，

[ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] ['meni] [steɪts] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] [ðæt] [wiː; wi][get] [mɪkst] [ʌp] — [ðæt] [ɪz] ,

| there | are | so | many | states | of | consciousness | that | we | get | mixed | up | — | that | is | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 所以 | 许多 | 各州 | 的 | 意识 | 那 | 我们 | 得到 | 混合 | 向上 | — | 那 | 是 | , |

意识状态如此之多，以至于我们常常会混淆——也就是说，

[wiː; wi] [kən'fjuːz][wʌn][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] .

| we | confuse | one | with | the | other | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 迷惑 | 一 | 和 | 这 | 其他 | . |

我们常常把它们混淆。

[soʊ][wiː; wi][mʌst; məst] [noʊ] ['θɜːrəli] [ðə; ði] [truː] [sɪg'nɪfɪkəns] [ʌv; əv][ðə; ði][tɜːrm] .

| So | we | must | know | thoroughly | the | true | significance | of | the | term | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 我们 | 必须 | 知道 | 彻底 | 这 | 真的 | 意义 | 的 | 这 | 学期 | . |

所以我们必须彻底了解这个术语的真正含义。

[ðen] [wi:; wi][kæn; kən] [meɪk] [sʌtʃ] [dɪ'stɪŋkʃənz] [æz; əz] ['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] [ænd; ənd]['aʊtər]
**Then we can make such distinctions as inner consciousness and outer**
然后 我们 能 制作 这样的 区别 作为 内 意识 和 外
['kɑ:nʃəsnəs] .
**consciousness .**
意识 .

然后我们就可以区分内在意识和外在意识了。

[wʌt] [ɪz]['tru:li] [ment] [baɪ] ['kɑ:nʃəsnəs] , [ɔ:r] [wʌt] [ɪz][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [bæk] [ʌv; əv] [ðæt] [tɜ:rm] ?
**What is truly meant by consciousness , or what is the principle back of that term ?**
什么 是 真的 意思是 经过 意识 , 或者 什么 是 这 原则 后退 的 那 学期 ?

意识的真正含义是什么？或者说，这个术语背后的原理是什么？

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['meni] [aɪ'di:əz] [wɪtʃ] ['kænɑ:t][bi:; bi] [ɪk'sprest] ['prɑ:pərli][fɔ:r; fər] [læk] [ʌv; əv][wɜ:rdz] ,
**There are many ideas which cannot be expressed properly for lack of words ,**
那里 是 许多 想法 哪个 不能 是 表达 适当地 为了 缺少 的 字 ,
[ɔ:r] [læk] [ʌv; əv][tɜ:rmz] .
**or lack of terms .**
或者 缺少 的 条款 .

有很多想法因为缺乏词语或术语而无法恰当地表达。

[ðə; ði][wɜ:rd] ['kɑ:nʃəsnəs] [ɪz] ['ri:əli] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['lætn] [ru:t] ['saɪˌoʊ] , [tu:; tə] [noʊ] ,
**The word consciousness is really derived from the Latin root scio , to know ,**
这 单词 意识 是 真的 衍生的 从 这 拉丁 根 斯乔 , 到 知道 ,

“意识”一词实际上源于拉丁语词根 scio，意为“知道”。

[ænd; ənd][kɑ:n] , [tə'geðər] ; [soʊ][ðə; ði][wɜ:rd] ['kɑ:nʃəsnəs] [frʌm; frəm][ðə; ði] [dɪ'rɪvətɪv] ['mi:nɪŋ]
**and con , together ; so the word consciousness from the derivative meaning**
和 康 , 一起 ; 所以 这 单词 意识 从 这 衍生物 意义
[wʊd] ['sɪgnɪfaɪ] : [tu:; tə] [noʊ] [tə'geðər] . [ [fɔ:r] ]
**would signify : to know together . [ 4 ]**
会 表示 : 到 知道 一起 . [ 4 ]

而 con 表示一起；因此，从派生意义来看，consciousness 一词表示：一起知道。[4]

[wi:; wi][ju:z][ðə; ði][tɜ:rm]['dʒen(ə)rəli][ɪn][ðə; ði] [sens] [ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] ['kɑ:nʃəs] [ʌv; əv][ə; eɪ][fækt] .
**We use the term generally in the sense of being conscious of a fact .**
我们 使用 这 学期 一般来说 在 这 感觉 的 存在 有意识的 的 一个 事实 .

我们通常用这个词来表示意识到某个事实。

[ðæt] [ɪz] , ['kɑ:nʃəsnəs] [mi:nz] ['noʊɪŋ] [æn; ən]['ɑ:bdʒekt] , [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][wɜ:r; wər] ; ['noʊɪŋ]
**That is , consciousness means knowing an object , as it were ; knowing**
那 是 , 意识 方法 会心 一个 目的 , 作为 它 是 ; 会心
['sʌmθɪŋ] .
**something .**
某物 .

也就是说，意识意味着认识某个对象；认识某事物。

[bʌt; bət][ðə; ði][wɜ:rd] ['kɑ:nʃəsnəs] ['ri:əli] ['ɪndɪˌkeɪts] [tu:] [θɪŋz] — ['sʌbdʒekt][ænd; ənd]['ɑ:bdʒekt] .
**But the word consciousness really indicates two things — subject and object .**
但 这 单词 意识 真的 表示 二 事物 — 主题 和 目的 .

但“意识”一词实际上包含两个含义——主体和客体。

[ˌaɪ 'ti:][ɪm'plaɪz][ðə; ði][du:'ælәti][ʌv; əv] [ɪg'zɪstəns] .
**It implies the duality of existence .**
它 暗示 这 二元性 的 存在 .

它暗示了存在的二元性。

[ðer; ðər][ɪz][wʌn] [hu:] [ɪz][ðə; ði] [ 'nəuə ] , [ðə; ði]['sʌbdʒekt] , [ðə; ði]['i:goʊ] , [ðə; ði] [pər'si:vər] .
**There is one who is the knower , the subject , the ego , the perceiver .**
那里 是 一 WHO 是 这 知晓者 , 这 主题 , 这 自我 , 这 感知者 .

有一个人是认知者、主体、自我、感知者。

[aɪ] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] ; [aɪ][ˌeɪ 'em] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ; [aɪ] [pər'siːv] [ˌaɪ 'tiː] ; [aɪ] [θɪŋk] [ə'baʊt][ˌaɪ 'tiː] .

| I | know | it | ; | I | am | conscious | of | it | ; | I | perceive | it | ; | I | think | about | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 知道 | 它 | ; | 我 | 是 | 有意识的 | 的 | 它 | ; | 我 | 感知 | 它 | ; | 我 | 思考 | 关于 | 它 | . |

我知道它；我意识到它；我感知到它；我思考它。

['ðerfɔːr] [ðer; ðər][ɪz]['ɔːlweɪz][ðə; ði]['sʌbdʒekt] , [ðə; ði]['iːgoʊ] — [aɪ] — [æz; əz][ðə; ði] ['bækgraʊnd] [ʌv; əv]

| Therefore | there | is | always | the | subject | , | the | ego | — | I | — | as | the | background | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那里 | 是 | 总是 | 这 | 主题 | , | 这 | 自我 | — | 我 | — | 作为 | 这 | 背景 | 的 |

['eni] [fɔːrm][ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] .

| any | form | of | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|
| 任何 | 形式 | 的 | 意识 | . |

因此，任何形式的意识都始终以主体、自我——“我”——为背景。

[ðen] [ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv] , ['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [wiː; wi]

| Then | there | must | be | something | to | be | conscious | of | , | something | which | we |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 那里 | 必须 | 是 | 某物 | 到 | 是 | 有意识的 | 的 | , | 某物 | 哪个 | 我们 |

[pər'siːv] ,

| perceive | , |
|---|---|
| 感知 | , |

那么，必然存在一些值得我们注意的东西，一些我们能够感知到的东西。

['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [wiː; wi] [noʊ] , ['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [wiː; wi] [ˌʌndər'stænd] , [ænd; ənd] [ðæt] ['sʌmθɪŋ]

| something | which | we | know | , | something | which | we | understand | , | and | that | something |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 某物 | 哪个 | 我们 | 知道 | , | 某物 | 哪个 | 我们 | 理解 | , | 和 | 那 | 某物 |

[ɪz][ðə; ði]['ɑːbdʒekt] .

| is | the | object | . |
|---|---|---|---|
| 是 | 这 | 目的 | . |

我们所知道的、我们所理解的事物，而这个事物就是客体。

[soʊ] , “ ['noʊɪŋ] [tə'geðər] ” [miːnz] [wiː; wi] [noʊ] [ðə; ði]['sʌbdʒekt][ænd; ənd]['ɑːbdʒekt] [tə'geðər] —

| So | , | “ | knowing | together | ” | means | we | know | the | subject | and | object | together | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | , | “ | 会心 | 一起 | ” | 方法 | 我们 | 知道 | 这 | 主题 | 和 | 目的 | 一起 | — |

[ðæt] [ɪz] , [ðeɪ] [bəuθ][ɪg'zɪst] ;

| that | is | , | they | both | exist | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | , | 他们 | 两个都 | 存在 | ; |

所以，“共同认识”意味着我们共同认识主体和客体——也就是说，它们都存在；

[wʌn]['kænɑːt][ɪg'zɪst] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['ʌðər] .

| one | cannot | exist | without | the | other | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 不能 | 存在 | 没有 | 这 | 其他 | . |

两者缺一不可。

[soʊ] [wer'evər] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['sʌbdʒekt] , [ðer; ðər][ɪz]['ɔːlsoʊ][æn; ən]['ɑːbdʒekt] .

| So | wherever | there | is | a | subject | , | there | is | also | an | object | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 无论 | 那里 | 是 | 一个 | 主题 | , | 那里 | 是 | 还 | 一个 | 目的 | . |

所以，凡是有主体的地方，就必然有宾语。

[ðæt] [miːnz] [ðæt] [wer'evər] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['θɪŋkər] , [ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə]

| That | means | that | wherever | there | is | a | thinker | , | there | must | be | something | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 方法 | 那 | 无论 | 那里 | 是 | 一个 | 思想家 | , | 那里 | 必须 | 是 | 某物 | 到 |

[θɪŋk] [ə'baʊt] ;

| think | about | ; |
|---|---|---|
| 思考 | 关于 | ; |

这意味着，只要有思考者的地方，就一定有值得思考的事情；

['ʌðərwaɪz] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['miːnɪŋ] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][tɜːrm] “ ['θɪŋkər] ” .

| otherwise | there | is | no | meaning | back | of | the | term | “ | thinker | ” | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 否则 | 那里 | 是 | 不 | 意义 | 后退 | 的 | 这 | 学期 | “ | 思想家 | ” | . |

否则，“思想家”这个词就没有意义了。

[wen'evər] [wi:; wi][ju:z][ðə; ði][tɜ:rm] “ [pər'si:vər] ” , [wi:; wi][mʌst; məst] [noʊ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz]

| Whenever | we | use | the | term | “ | perceiver | ” | , | we | must | know | that | there | is |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每当 | 我们 | 使用 | 这 | 学期 | “ | 感知者 | ” | , | 我们 | 必须 | 知道 | 那 | 那里 | 是 |

['sʌmθɪŋ] [tu:; tə][bi:; bi] [pər'si:vd] .

| something | to | be | perceived | . |
|---|---|---|---|---|
| 某物 | 到 | 是 | 感知 | . |

每当我们使用“感知者”这个词时，我们必须知道这里存在需要感知的事物。

[ðə; ði] [seɪm] [ɪz] [tru:] [ʌv; əv] ['kɑ:nʃəsnəs] .

| The | same | is | true | of | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 相同的 | 是 | 真的 | 的 | 意识 | . |

意识也是如此。

[wen'evər] [wi:; wi][ju:z][ðə; ði][tɜ:rm] “ ['kɑ:nʃəsnəs] ” ,

| Whenever | we | use | the | term | “ | consciousness | ” | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每当 | 我们 | 使用 | 这 | 学期 | “ | 意识 | ” | , |

每当我们使用“意识”这个词时，

[wi:; wi][mʌst; məst] [noʊ] [ˌaɪ 'ti:] [ɪn'klu:dz] [bəuθ] — [ðə; ði][wʌn] [hu:] [ɪz] ['kɑ:nʃəs] [ʌv; əv] ['sʌmθɪŋ] ,

| we | must | know | it | includes | both | — | the | one | who | is | conscious | of | something | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 知道 | 它 | 包括 | 两个都 | — | 这 | 一 | WHO | 是 | 有意识的 | 的 | 某物 | , |

我们必须知道它包括两者——有意识的人，

[ænd; ənd] ['sʌmθɪŋ] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðæt] [wʌn][ɪz] ['kɑ:nʃəs] . [ [faɪv] ]

| and | something | of | which | that | one | is | conscious | . | [ | 5 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 某物 | 的 | 哪个 | 那 | 一 | 是 | 有意识的 | . | [ | 5 | ] |

以及一个人所意识到的某件事。[5]

['ðerfɔ:r] [ðə; ði][wɜ:rd] “ ['kɑ:nʃəsnəs] ” [ɪm'plaɪz][du:'æləti] .

| Therefore | the | word | “ | consciousness | ” | implies | duality | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 这 | 单词 | “ | 意识 | ” | 暗示 | 二元性 | . |

因此，“意识”一词蕴含着二元性。

[ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] ['mi:nɪŋ] [bæk] [ʌv; əv] “ ['kɑ:nʃəsnəs] ” [wɪtʃ] [wi:; wi]['ɔ:f(ə)n][feɪl][tu:; tə]

| There | is | another | meaning | back | of | “ | consciousness | ” | which | we | often | fail | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 其他 | 意义 | 后退 | 的 | “ | 意识 | ” | 哪个 | 我们 | 经常 | 失败 | 到 |

[ˌʌndər'stænd] ,

| understand | , |
|---|---|
| 理解 | , |

“意识”一词还有另一层含义，我们常常未能理解。

[ɔ:r][ə'baʊt] [wɪtʃ] [wi:; wi][du:][nɑ:t][stɑ:p][tu:; tə] [θɪŋk] ['di:pli] .

| or | about | which | we | do | not | stop | to | think | deeply | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 关于 | 哪个 | 我们 | 做 | 不是 | 停止 | 到 | 思考 | 深 | . |

或者我们没有停下来深入思考的事情。

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [wi:; wi] [mɪs] [ˌaɪ 'ti:] .

| That | is | why | we | miss | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 我们 | 错过 | 它 | . |

这就是我们怀念它的原因。

['kɑ:nʃəsnəs] [nɑ:t]['oʊnli][ɪm'plaɪz][ðə; ði][aɪ'di:ə][ʌv; əv] [bɪ'kʌmɪŋ] ['kɑ:nʃəs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [θɪŋ] ,

| Consciousness | not | only | implies | the | idea | of | becoming | conscious | of | a | thing | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 意识 | 不是 | 仅有的 | 暗示 | 这 | 主意 | 的 | 成为 | 有意识的 | 的 | 一个 | 事物 | , |

意识不仅意味着意识到某事物，

[ɔ:r][ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] ['kɑ:nʃəs] [ʌv; əv] ['sʌmθɪŋ] ,

| or | the | state | of | being | conscious | of | something | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 这 | 状态 | 的 | 存在 | 有意识的 | 的 | 某物 | , |

或者说，对某事有意识的状态。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɪz]['ɔːlsoʊ][ðə; ði][aɪ'diːə][ʌv; əv][aɪˌdentɪfɪ'keɪʃ(ə)n] [bæk] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

| **but** | **there** | **is** | **also** | **the** | **idea** | **of** | **identification** | **back** | **of** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 那里 | 是 | 还 | 这 | 主意 | 的 | 鉴别 | 后退 | 的 | 它 | . |

但它背后也蕴含着身份认同的概念。

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv][aɪˌdentɪfɪ'keɪʃ(ə)n] ?

| **What** | **is** | **the** | **meaning** | **of** | **identification** | **?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 是 | 这 | 意义 | 的 | 鉴别 | ? |

身份识别的含义是什么?

[baɪ][aɪˌdentɪfɪ'keɪʃ(ə)n][wiː; wi] [miːn] [ə; eɪ] [steɪt] [ɪn] [wɪtʃ] [wiː; wi] [bɪ'kʌm] ['ɔːlmoʊst][wʌn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

| **By** | **identification** | **we** | **mean** | **a** | **state** | **in** | **which** | **we** | **become** | **almost** | **one** | **with** | **a** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 鉴别 | 我们 | 意思是 | 一个 | 状态 | 在 | 哪个 | 我们 | 变得 | 几乎 | 一 | 和 | 一个 |

[θɪŋ] .

| **thing** | **.** |
|---|---|
| 事物 | . |

认同是指我们与事物几乎融为一体的状态。

[wen] [wiː; wi] [bɪ'kʌm] [wʌn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [θɪŋ] [wiː; wi] [bɪ'kʌm] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

| **When** | **we** | **become** | **one** | **with** | **a** | **thing** | **we** | **become** | **conscious** | **of** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 变得 | 一 | 和 | 一个 | 事物 | 我们 | 变得 | 有意识的 | 的 | 它 | . |

当我们与某物融为一体时，我们就会意识到它的存在。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [ˌɔːrdn'erəli][wiː; wi] [meɪ][nɑːt][biː; bi] ['hoʊlli] [aɪ'dentɪfaɪd][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] , [bʌt; bət][ðə; ði]

| **Of** | **course** | **ordinarily** | **we** | **may** | **not** | **be** | **wholly** | **identified** | **with** | **it** | **,** | **but** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 课程 | 按说 | 我们 | 可能 | 不是 | 是 | 完全 | 已识别 | 和 | 它 | , | 但 | 这 |

[wɜːrd] ['kɑːnʃəsnəs] ['ɪndɪˌkeɪts] [ðæt] ,

| **word** | **consciousness** | **indicates** | **that** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 单词 | 意识 | 表示 | 那 | , |

当然，通常我们可能不会完全认同它，但"意识"一词表明了这一点。

[ænd; ənd] [dʒʌdʒɪŋ] ['aʊər; ɑːr] [moʊdz] [ʌv; əv] [θɔːt] , [ɔːr][ əb'zəviŋ, ɔb- ][ðə; ði]['præktɪk(ə)l] ['feɪzɪz] [ʌv; əv]

| **and** | **judging** | **our** | **modes** | **of** | **thought** | **,** | **or** | **observing** | **the** | **practical** | **phases** | **of** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 评判 | 我们的 | 模式 | 的 | 想法 | , | 或者 | 观察 | 这 | 实际的 | 阶段 | 的 |

['aʊər; ɑːr][laɪf] ,

| **our** | **life** | **,** |
|---|---|---|
| 我们的 | 生活 | , |

评判我们的思维方式，或观察我们生活的实际阶段，

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [siː] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][aɪˌdentɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .

| **we** | **shall** | **see** | **that** | **there** | **is** | **identification** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 将 | 看 | 那 | 那里 | 是 | 鉴别 | . |

我们将看到存在身份识别。

[teɪk] [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [ðə; ði][wɜːrd] " ['bɑːdi] - ['kɑːnʃəsnəs] " .

| **Take** | **for** | **instance** | **,** | **the** | **word** | **"** | **body** | **-** | **consciousness** | **"** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | 为了 | 实例 | , | 这 | 单词 | " | 身体 | - | 意识 | " | . |

以"身体意识"一词为例。

[wʌt] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] [miːn] ?

| **What** | **does** | **it** | **mean** | **?** |
|---|---|---|---|---|
| 什么 | 做 | 它 | 意思是 | ? |

这是什么意思?

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [ðæt] [nɑːt]['oʊnli][ɑːr; ər][wiː; wi] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ,

| **It** | **means** | **that** | **not** | **only** | **are** | **we** | **conscious** | **of** | **the** | **body** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 方法 | 那 | 不是 | 仅有的 | 是 | 我们 | 有意识的 | 的 | 这 | 身体 | , |

这意味着我们不仅要意识到身体的存在，

[bʌt; bət][wiː; wi][ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ][aɪ'dentɪfaɪd][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .

| **but** | **we** | **are** | **also** | **identified** | **with** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 我们 | 是 | 还 | 已识别 | 和 | 它 | . |

但我们也与它息息相关。

[aɪ][kæn; kən][nɑːt] ['seprət] [maɪ'self][frʌm; frəm][ðə; ði]['bɑːdi] ; [aɪ][ˌeɪ 'em]['ɔːlmoʊst][wʌn][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .

| I | can | not | separate | myself | from | the | body | ; | I | am | almost | one | with | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 能 | 不是 | 分离 | 我 | 从 | 这 | 身体 | ; | 我 | 是 | 几乎 | 一 | 和 | 它 | . |

我无法将自己与身体分离；我几乎与身体融为一体。

[aɪ][hæv; həv] [bɪ'kʌm] [mɪkst] [ʌp] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd][ɪts] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

| I | have | become | mixed | up | , | as | it | were | , | with | the | body | and | its | conditions | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 有 | 变得 | 混合 | 向上 | , | 作为 | 它 | 是 | , | 和 | 这 | 身体 | 和 | 它是 | 状况 | . |

我仿佛已经与身体及其状况融为一体了。

[ðer; ðər][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ɔːr]['iːgoʊ][ɪz]['hɪd(ə)n] ; ['oʊnli][ðə; ði]['ɑːbdʒekt][ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] ,

| There | the | subject | or | ego | is | hidden | ; | only | the | object | of | consciousness | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 这 | 主题 | 或者 | 自我 | 是 | 隐 | ; | 仅有的 | 这 | 目的 | 的 | 意识 | , |

在那里，主体或自我被隐藏起来；只有意识的对象，

[ðə; ði]['ɑːbdʒekt][ʌv; əv] [pər'sepʃ(ə)n] [ɪz][ðer; ðər] .

| the | object | of | perception | is | there | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 目的 | 的 | 洞察力 | 是 | 那里 | . |

感知对象就在那里。

[soʊ] [ðæt] [ɪz] [ə'nʌðər] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] . [ [sɪks] ]

| So | that | is | another | meaning | of | consciousness | . | [ | 6 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 是 | 其他 | 意义 | 的 | 意识 | . | [ | 6 | ] |

所以，意识还有另一个含义。[6]

[ðə; ði] ['diːpəst] [ænd; ənd]['pjʊrɪst] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] [ɪz] [ðɪs] : [ðə; ði] ['æbsəluːt] ['kɑːnʃəsnəs] .

| The | deepest | and | purest | meaning | of | consciousness | is | this | : | the | absolute | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 最深处 | 和 | 最纯净的 | 意义 | 的 | 意识 | 是 | 这 | : | 这 | 绝对 | 意识 | . |

意识最深刻、最纯粹的含义是：绝对意识。

[ðer; ðər][ɪz][ðə; ði]['sænskrɪt][wɜːrd] “ [tʃɪt] ” .

| There | is | the | Sanskrit | word | “ | chit | ” | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 这 | 梵文 | 单词 | “ | 纸条 | ” | . |

梵语中有一个词是“chit”。

[juː; jʊ] [wɪl] [kʌm] [ə'krɔːs] [ðæt] [wɜːrd][ɪn][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði][uː'pɑːnɪˌʃɑːdz] , [ɪn][ðə; ði]['veidəz] ,

| You | will | come | across | that | word | in | the | study | of | the | Upanishads | , | in | the | Vedas | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 来 | 穿过 | 那 | 单词 | 在 | 这 | 学习 | 的 | 这 | 奥义书 | , | 在 | 这 | 吠陀经 | , |

你会在研读奥义书和吠陀经时遇到这个词。

[ɪn][ðə; ði] ['giːtə] , [ænd; ənd][ɪn] ['meni] [sʌtʃ] [bʊks] .

| in | the | Gita | , | and | in | many | such | books | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 《薄伽梵歌》 | , | 和 | 在 | 许多 | 这样的 | 图书 | . |

在《薄伽梵歌》以及许多类似的书籍中都有记载。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][nɑːt]['oʊnli] ['eɪnʃənt] ['seɪdʒɪz] ,

| You | will | find | not | only | ancient | sages | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 寻找 | 不是 | 仅有的 | 古老的 | 智者 | , |

你不仅会发现古代的圣贤，

[bʌt; bət][ðə; ði]['seɪdʒɪz][ʌv; əv]['mɑːdərn] [taɪmz] [hæv; həv] [bɪn] ['juːzɪŋ][ðə; ði][tɜːrm] “ [sæt] - [tʃɪt] - ['ənəndə] ” , ['miːnɪŋ] [ðə; ði][dɪ'vaɪn]['spɪrɪt] .

| but | the | sages | of | modern | times | have | been | using | the | term | “ | Sat | - | chit | - | ananda | ” | , | meaning | the | Divine | Spirit | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 这 | 智者 | 的 | 现代的 | 时代 | 有 | 到过 | 使用 | 这 | 学期 | “ | 星期六 | - | 纸条 | - | 阿南达 | ” | , | 意义 | 这 | 神圣的 | 精神 | . |

但现代的圣贤们一直在使用“Sat-chit-ananda”一词，意思是神圣的精神。

[sæt] - [tʃɪt] - ['ənəndə] — [wʌt] [ɪz][ɪts] ['miːnɪŋ] ?
**Sat - chit - ananda — what is its meaning ?**
星期六 - 纸条 - 阿南达 — 什么 是 它是 意义 ?

Sat-chit-ananda——它的含义是什么?

[ˌaɪ 'tiː] [miːnz] ['æbsəluːt] [ɪg'zɪstəns] , ['æbsəluːt] ['kɑːnʃəsnəs] , ['æbsəluːt] [blɪs] .
**It means absolute existence , absolute consciousness , absolute bliss .**
它 方法 绝对 存在 , 绝对 意识 , 绝对 极乐 .

它意味着绝对的存在、绝对的意识、绝对的极乐。

[ðiːz] [θriː] [ɑːr; ər][nɑːt][ðə; ði]['kwɑːlətiz][ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn]['spɪrɪt] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði]
**These three are not the qualities of the Divine Spirit , but they are the**
这些 三 是 不是 这 品质 的 这 神圣的 精神 , 但 他们 是 这
['es(ə)ns] — [wʌn][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .
**essence — one with it .**
本质 — 一 和 它 .

这三者并非神圣精神的特质，而是其本质——与神圣精神合而为一。

[soʊ] [tʃɪt] [ɪz][ðə; ði][wɜːrd][ʌv; əv] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] .
**So chit is the word of pure consciousness .**
所以 纸条 是 这 单词 的 纯的 意识 .

所以，chit是纯粹意识的词语。

[ɪn][ðə; ði] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] , [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði]
**In the understanding of pure consciousness , we have to eliminate the**
在 这 理解 的 纯的 意识 , 我们 有 到 排除 这
[duː'ælətɪ][ʌv; əv] [ɪg'zɪstəns] ,
**duality of existence ,**
二元性 的 存在 ,

在理解纯粹意识的过程中，我们必须消除存在的二元性。

[ðə; ði][duː'ælətɪ][ʌv; əv]['sʌbdʒekt][ænd; ənd]['ɑːbdʒekt] .
**the duality of subject and object .**
这 二元性 的 主题 和 目的 .

主体与客体的二元性。

[ˌaɪ 'tiː][stændz][ə'loʊn] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðə; ði]['sʌbdʒekt][ænd; ənd]['ɑːbdʒekt][ɑːr; ər] ['loʊər]
**It stands alone ; it is that of which the subject and object are lower**
它 站立 独自的 ; 它 是 那 的 哪个 这 主题 和 目的 是 降低
[ˌmænəfɛ'steɪʃənz] , [ɔːr] [ɪk'spreʃənz] .
**manifestations , or expressions .**
表现 , 或者 表达式 .

它独立存在；主体和客体都是它的较低级表现形式或表达方式。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [wɪtʃ] [meɪks] ['evriθɪŋ] ['pɑːsəb(ə)l] , [wɪtʃ] ['gɪvz] [laɪf][ænd; ənd][soʊl][tuː; tə][ðə; ði]
**It is that which makes everything possible , which gives life and soul to the**
它 是 那 哪个 制作 一切 可能的 , 哪个 给予 生活 和 灵魂 到 这
['sʌbdʒekt][ænd; ənd]['ɑːbdʒekt] ,
**subject and object ,**
主题 和 目的 ,

它使一切成为可能，赋予主体和客体生命和灵魂。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] .
**as it were .**
作为 它 是 .

就好像是这样。

[soʊ] [ðæt] [ɪz] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] , [ðə; ði]['beɪsɪk] , [ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l] ,
**So that is pure consciousness , the basic , the fundamental ,**
所以 那 是 纯的 意识 , 这 基本的 , 这 基本的 ,

这就是纯粹意识，是基本的、根本的意识。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [bæk] [ʌv; əv] ['evriθɪŋ] [ðæt] [ɪz]['ɪndɪkeɪtɪd] [baɪ] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] .

| the | principle | back | of | everything | that | is | indicated | by | pure | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 原则 | 后退 | 的 | 一切 | 那 | 是 | 表明的 | 经过 | 纯的 | 意识 | . |

纯粹意识所指示的一切事物背后的原则。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['sænskrɪt] [vɜːrs] [wɪtʃ] [iks'presiz] [ðɪs] [aɪ'diːə] .

| There | is | a | beautiful | Sanskrit | verse | which | expresses | this | idea | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 一个 | 美丽的 | 梵文 | 诗 | 哪个 | 表达 | 这 | 主意 | . |

有一首优美的梵文诗句表达了这种想法。

“ [nɑː]['tæˌtrɑː][sʊrːoʊ]['bɑːtiː][nɑː] ['tʃændrə] - [ ['sɛvən] ]

| “ | Na | Tatra | Suryo | bhati | na | chandra | tarakam | [ | 7 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| “ | 娜 | 塔特拉山 | 苏里约 | 巴蒂 | 纳 | 钱德拉 | - | [ | 7 | ] |

“Na Tatra Suryo bhati na chandra tarakam[7]

['niːmə] - [bɑːnti] - [ 'ægni; 'ʌg- ]

| Nema | Vidyuto | bhanti | Kutoyam | agni |
|---|---|---|---|---|
| 线虫 | - | 班蒂 | - | 阿格尼 |

Nema Vidyuto bhanti Kutoyam agni

- - - [sɑːrvəm]

| Tameva | bhantam | anubhati | sarvam |
|---|---|---|---|
| - | - | - | 萨瓦姆 |

塔梅瓦·班塔姆·阿努巴蒂·萨尔瓦姆

['tæsiə] ['bɑːʃə] - - ” ( [ˌkɑːθoʊ'pɑːnɪʃəd] , [tʃæp] .

| Tasya | bhasha | Sarvamidam | bibhati | ” | ( | Kathopanishad | , | Chap | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 塔西亚 | 语言 | - | - | ” | ( | 《迦陀奥义书》 | , | 查普 | . |

Tasya bhasha Sarvamidam bibhati”(Kathopanishad，第 1 章)

[viː] . - ) .

| V | . | 15 | ) | . |
|---|---|---|---|---|
| V | . | - | ) | . |

V. 15)。

[ɪn] [dɪ'skraɪbɪŋ] [ðə; ði] [pjʊr] , [ðə; ði]['beɪsɪk] , [ˌfʌndə'ment(ə)l]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd][kri'eɪʃ(ə)n] —

| In | describing | the | pure | , | the | basic | , | fundamental | principle | of | life | and | creation | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 描述 | 这 | 纯的 | , | 这 | 基本的 | , | 基本的 | 原则 | 的 | 生活 | 和 | 创建 | — |

[ðə; ði] [pjʊr] [laɪt] ,

| the | pure | light | , |
|---|---|---|---|
| 这 | 纯的 | 光 | , |

在描述生命和创造的纯粹、基本、根本原则——纯净之光时，

[ðə; ði][self] - [ɪ'fʌldʒənt] , [self] - [kɔːzd] [dɪ'vaɪn] [ɪn'telɪdʒəns] — ['veɪdɪkˌ'viːdɪk]['seɪdʒɪz] [sæŋ] [ɪn] [ðɪs] [weɪ]

| the | self | - | effulgent | , | self | - | caused | Divine | Intelligence | — | Vedic | sages | sang | in | this | way |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 自己 | - | 光辉灿烂的 | , | 自己 | - | 导致 | 神圣的 | 智力 | — | 吠陀 | 智者 | 唱 | 在 | 这 | 方式 |

: “ [ðer; ðər][ðə; ði][sʌn] [dʌz] [nɑːt] [ʃaɪn] ,

| : | “ | There | the | sun | does | not | shine | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| : | “ | 那里 | 这 | 太阳 | 做 | 不是 | 闪耀 | , |

吠陀圣贤如此歌颂那自发光、自生的神圣智慧：“那里没有太阳照耀，

[nɔːr][ðə; ði] [muːn] , [nɔːr][ðə; ði] ['laɪtnɪŋ] , [wʌt] [tuː; tə] [spiːk] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɔːrt(ə)l]['faɪər] .

| nor | the | moon | , | nor | the | lightning | , | what | to | speak | of | the | mortal | fire | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 也不 | 这 | 月亮 | , | 也不 | 这 | 闪电 | , | 什么 | 到 | 说话 | 的 | 这 | 凡人 | 火 | . |

既非月亮，也非闪电，更遑论人间的火焰。

[ðæt] ['ʃaɪnɪŋ] , ['evriθɪŋ] [ʃaɪnz] ; [baɪ][ɪts] [laɪt] ['evriθɪŋ] [ɪz] [i'ljuːmind] ” ,

| That | shining | , | everything | shines | ; | by | its | light | everything | is | illumined | ” | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 灼灼 | , | 一切 | 闪耀 | ; | 经过 | 它是 | 光 | 一切 | 是 | 照明 | ” | , |

那光芒照耀着万物，万物都因此而闪耀；万物都被它的光芒照亮。

— [baɪ][ɪts] ['es(ə)ns] ['evriθɪŋ] [bɪ'kʌmz] [fʊl] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] .
**— by its essence everything becomes full of consciousness .**
— 经过 它是 本质 一切 变成 满的 的 意识 .

——从本质上讲，万物都充满了意识。

[ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] ['sænskrɪt][wɜːrd] [wɪtʃ] [iks'presiz] [ðə; ði] [seɪm] [aɪ'diːə] , - , [ðə; ði] [steɪt]
**There is another Sanskrit word which expresses the same idea , Kaivalyam , the state**
那里 是 其他 梵文 单词 哪个 表达 这 相同的 主意 , - , 这 状态
[ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ə'loʊn] ;
**of being alone ;**
的 存在 独自的 ;

梵语中还有一个词表达了相同的概念，那就是 Kaivalyam，意思是独处的状态；

[ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][self] - [kɔːzd] ; [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][nɑːt] [dɪ'pendənt] [ɑːn] ['eniθɪŋ] ; [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz]
**that which is self - caused ; that which is not dependent on anything ; that which is**
那 哪个 是 自己 - 导致 ; 那 哪个 是 不是 依赖 在 任何事物 ; 那 哪个 是
['friːdəm] [ɪt'self] ;
**freedom itself ;**
自由 本身 ;

自发之物；不依赖于任何事物之物；自由本身；

[wɪtʃ] [ɪz] [ə'bʌv] ['evriθɪŋ] .
**which is above everything .**
哪个 是 多于 一切 .

它凌驾于一切之上。

[duː][juː; jʊ] [siː] ?
**Do you see ?**
做 你 看 ?

你看到了吗?

[ðer; ðər][ɔːl] [ˌdɪfəˌrenʃi'eɪʃn] ['væniʃiz] — [ˌdɪfəˌrenʃi'eɪʃn] [ʌv; əv]['sʌbdʒekt][ænd; ənd]['ɑːbdʒekt] , [aɪ]
**There all differentiation vanishes — differentiation of subject and object , I**
那里 全部 差异化 消失 — 差异化 的 主题 和 目的 , 我
[ænd; ənd] [ðaʊ] .
**and thou .**
和 你 .

在那里，一切区分都消失了——主体和客体、我和你之间的区分。

[ɔːl] [ðiːz] [aɪ'diːəz][ɑːr; ər]['mɝːdʒd] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [ɪn] [ðæt] ['æbsəluːt] ['kɑːnʃəsnəs] .
**All these ideas are merged , as it were , in that absolute consciousness .**
全部 这些 想法 是 合并 , 作为 它 是 , 在 那 绝对 意识 .

所有这些想法仿佛都融合在了那绝对的意识之中。

[soʊ][ðə; ði] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] [ɪz] [ðæt] .
**So the pure consciousness is that .**
所以 这 纯的 意识 是 那 .

所以，纯粹意识就是如此。

[haʊ'evər] , [wen] [wiː; wi] [ə'plai] [ðə; ði][tɜːrm] ['kɑːnʃəsnəs] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['deɪli] [laɪvz; lɪvz] ,
**However , when we apply the term consciousness in our daily lives ,**
然而 , 什么时候 我们 申请 这 学期 意识 在 我们的 日常的 生活 ,

然而，当我们把"意识"这个词运用到日常生活中时，

[ɪn][ɪts] ['verid] [rɪ'leɪʃn] [tuː; tə] ['veriəs] ['tʃænlz] [ʌv; əv] [ɪg'zɪstəns] , [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['verid] [iks'piəriənsiz] ,
**in its varied relation to various channels of existence , in our varied experiences ,**
在 它是 多种多样 关系 到 各种各样的 频道 的 存在 , 在 我们的 多种多样 经历 ,

在其与各种存在途径的多种关系中，在我们各种各样的经验中，

[ɪn] ['dɪfrənt] [steɪts] [ænd; ənd] [kən'dɪʃ(ə)nz] , [wi:; wi] [hæv; həv] [tu:; tə] [ˌʌndər'stænd] [ˌaɪ 'ti:] [frʌm; frəm] [ə; eɪ]

| in | different | states | and | conditions | , | we | have | to | understand | it | from | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 不同的 | 各州 | 和 | 状况 | , | 我们 | 有 | 到 | 理解 | 它 | 从 | 一个 |

[ˌdu:ə'lɪstɪk] ['stændpɔɪnt] ,

| dualistic | standpoint | , |
|---|---|---|
| 二元论 | 立场 | , |

在不同的状态和条件下，我们必须从二元论的角度来理解它。

[ænd; ənd] [wi:; wi] ['ɔ:lsoʊ] [hæv; həv] [tu:; tə] ['stʌdi] ['ʌðər] [ [eɪt] ]

| and | we | also | have | to | study | other | [ | 8 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 还 | 有 | 到 | 学习 | 其他 | [ | 8 | ] |

我们还需要研究其他[8]

['feɪzɪz] [ʌv; əv] ['kɑ:nʃəsnəs] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] [ænd; ənd] ['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] ,

| phases | of | consciousness | , | such | as | inner | consciousness | and | outer | consciousness | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 阶段 | 的 | 意识 | , | 这样的 | 作为 | 内 | 意识 | 和 | 外 | 意识 | , |

[soʊl] - ['kɑ:nʃəsnəs] [ænd; ənd] ['bɑ:di] ['kɑ:nʃəsnəs] .

| soul | - | consciousness | and | body | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 灵魂 | - | 意识 | 和 | 身体 | 意识 | . |

意识的各个阶段，例如内在意识和外在意识、灵魂意识和身体意识。

[ɔ:l] [ði:z] [tɜ:rmz] [wi:; wi] [brɪŋ] [ɪn] [tu:; tə] [ɪk'spleɪn] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['di:teɪlz] , [ɔ:r] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['steɪdʒɪz]

| All | these | terms | we | bring | in | to | explain | the | different | details | , | or | the | different | stages |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 这些 | 条款 | 我们 | 带来 | 在 | 到 | 解释 | 这 | 不同的 | 细节 | , | 或者 | 这 | 不同的 | 阶段 |

[ʌv; əv] [dɪ'veləpmənt] ,

| of | development | , |
|---|---|---|
| 的 | 发展 | , |

我们引入这些术语是为了解释不同的细节或不同的发展阶段。

[ɔ:r] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['steɪdʒɪz] [ʌv; əv] [ɪk'spɪriəns] [θru:] [wɪtʃ] [wi:; wi] [hæv; həv] [tu:; tə] [pæs] .

| or | the | different | stages | of | experience | through | which | we | have | to | pass | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 这 | 不同的 | 阶段 | 的 | 经验 | 通过 | 哪个 | 我们 | 有 | 到 | 经过 | . |

或者说，是我们必须经历的不同阶段的体验。

[ɪn] ['ɔ:rdər] [tu:; tə] [bi:; bi] ['eɪb(ə)l] [tu:; tə] [ˌʌndər'stænd] [ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] ,

| In | order | to | be | able | to | understand | the | inner | consciousness | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 命令 | 到 | 是 | 有能力的 | 到 | 理解 | 这 | 内 | 意识 | , |

为了能够理解内在意识，

[wi:; wi] [mʌst; məst] [noʊ] [ˌaɪ 'ti:] [ɪn] [ɪts] [rɪ'leɪʃn] [tu:; tə] [ðə; ði] ['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] .

| we | must | know | it | in | its | relation | to | the | outer | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 知道 | 它 | 在 | 它是 | 关系 | 到 | 这 | 外 | 意识 | . |

我们必须了解它与外部意识的关系。

[ðə; ði] [laɪt] [kæn; kən] [bi:; bi] [ˌʌndər'stʊd] ['oʊnli] [ɪn] [ɪts] [rɪ'leɪʃn] [tu:; tə] ['dɑ:rknəs] .

| The | light | can | be | understood | only | in | its | relation | to | darkness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 光 | 能 | 是 | 理解 | 仅有的 | 在 | 它是 | 关系 | 到 | 黑暗 | . |

只有将光明置于与黑暗的关系中，才能理解光明。

[preɪz] [kæn; kən] [bi:; bi] [ˌʌndər'stʊd] ['oʊnli] [ɪn] [ɪts] [rɪ'leɪʃn] [tu:; tə] [bleɪm] .

| Praise | can | be | understood | only | in | its | relation | to | blame | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 称赞 | 能 | 是 | 理解 | 仅有的 | 在 | 它是 | 关系 | 到 | 责备 | . |

只有将赞扬与责备联系起来，才能理解赞扬的意义。

[dʒɔɪ] [kæn; kən] [bi:; bi] [ˌʌndər'stʊd] ['oʊnli] [ɪn] [ɪts] [rɪ'leɪʃn] [tu:; tə] ['sʌfərɪŋ] [ɔ:r] [peɪn] .

| Joy | can | be | understood | only | in | its | relation | to | suffering | or | pain | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 喜悦 | 能 | 是 | 理解 | 仅有的 | 在 | 它是 | 关系 | 到 | 痛苦 | 或者 | 疼痛 | . |

只有将快乐与痛苦联系起来，才能理解快乐的含义。

[wʌn] [hu:] [ɪz] [nɑ:t] ['ri:əli] ['hʌŋgri] ['kænɑ:t] ['ri:əli] [ə'pri:ʃieɪt] [ðə; ði] ['vælju:] [ʌv; əv] [fu:d] .

| One | who | is | not | really | hungry | cannot | really | appreciate | the | value | of | food | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | WHO | 是 | 不是 | 真的 | 饥饿的 | 不能 | 真的 | 欣赏 | 这 | 价值 | 的 | 食物 | . |

只有真正不感到饥饿的人，才能真正体会到食物的价值。

[soʊ] , ['meni] [aɪ'di:əz][ɪg'zɪst]['oʊnli] ['relətɪvli] .

| So | , | many | ideas | exist | only | relatively | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | , | 许多 | 想法 | 存在 | 仅有的 | 相对地 | . |

所以，很多观念都只是相对存在的。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ɪnər] [ænd; ənd]['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] .

| It | is | the | same | with | the | inner | and | outer | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 这 | 相同的 | 和 | 这 | 内 | 和 | 外 | 意识 | . |

内在意识和外在意识也是如此。

[wi:; wi][mʌst; məst][ˌʌndər'stænd][bəuθ] — [ðen] [bəuθ] [bɪ'kʌm] [klɪr] .

| We | must | understand | both | — | then | both | become | clear | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 理解 | 两个都 | — | 然后 | 两个都 | 变得 | 清除 | . |

我们必须同时理解这两者——然后两者才会变得清晰明了。

[wʌt] [ɪz] [ment] [ðen] [baɪ]['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] ?

| What | is | meant | then | by | outer | consciousness | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 是 | 意思是 | 然后 | 经过 | 外 | 意识 | ? |

那么，外在意识指的是什么？

['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] [mi:nz] ['kɑ:nʃəsnəs] [ɪn] [wɪtʃ] [wi:; wi][ɑ:r; ər]['kɑ:gnɪzənt][ʌv; əv][ɪk'stɜ:rn(ə)l]

| Outer | consciousness | means | consciousness | in | which | we | are | cognizant | of | external |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 外 | 意识 | 方法 | 意识 | 在 | 哪个 | 我们 | 是 | 认知 | 的 | 外部的 |

[θɪŋz] — [groʊs][fɔ:rmz] , [groʊs]['ɑ:bdʒekts] , [sens] ['ɑ:bdʒekts] .

| things | — | gross | forms | , | gross | objects | , | sense | objects | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 事物 | — | 总的 | 表格 | , | 总的 | 对象 | , | 感觉 | 对象 | . |

外在意识是指我们能够感知外部事物（粗糙的形式、粗糙的物体、感官对象）的意识。

[naʊ] , ['evri] ['moʊmənt][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r][laɪvz; lɪvz] , [ðə; ði] ['sensɪz] [brɪŋ] [ɪn] [ði:z] [ im'preʃəns ] .

| Now | , | every | moment | of | our | lives | , | the | senses | bring | in | these | impressions | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | , | 每一个 | 片刻 | 的 | 我们的 | 生活 | , | 这 | 感官 | 带来 | 在 | 这些 | 印象 | . |

现在，我们生活中的每一刻，感官都会带来这些印象。

[ðə; ði] ['sensɪz] [kʌm] [ɪn] [tʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɪk'stɜ:rn(ə)l]['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv] ['neɪtʃər] , [groʊs] [θɪŋz] ,

| The | senses | come | in | touch | with | the | external | objects | of | nature | , | gross | things | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 感官 | 来 | 在 | 触碰 | 和 | 这 | 外部的 | 对象 | 的 | 自然 | , | 总的 | 事物 | , |

感官接触到自然界的外部物体，粗糙的事物，

[groʊs]['ɑ:bdʒekts] , ['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv]['vɪʒ(ə)n] , ['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv] [tʌtʃ] , ['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv] [teɪst] .

| gross | objects | , | objects | of | vision | , | objects | of | touch | , | objects | of | taste | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 总的 | 对象 | , | 对象 | 的 | 想象 | , | 对象 | 的 | 触碰 | , | 对象 | 的 | 品尝 | . |

粗糙物体、视觉物体、触觉物体、味觉物体。

[ɔ:l] [ði:z] ['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv] [pər'sepʃ(ə)n] [ɪg'zɪst][ɪn][groʊs][fɔ:rm] , [ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][ðə; ði] [ɪm'preʃ(ə)n]

| All | these | objects | of | perception | exist | in | gross | form | , | and | there | is | the | impression |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 这些 | 对象 | 的 | 洞察力 | 存在 | 在 | 总的 | 形式 | , | 和 | 那里 | 是 | 这 | 印象 |

[wɪ'ðɪn] [ɑ:r'selvz] , [ɔ:r] [ [naɪn] ]

| within | ourselves | , | or | [ | 9 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 之内 | 我们自己 | , | 或者 | [ | 9 | ] |

所有这些感知对象都以粗糙的形式存在，并且在我们心中产生了印象，或者[9]

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] [ im'preʃəns ] [ʌv; əv] ['verid] ['sɔrts] .

| there | are | impressions | of | varied | sorts | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 印象 | 的 | 多种多样 | 排序 | . |

人们对此有各种各样的看法。

[ðæt] [ɪz]['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] — ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['aʊtər] - [wɜ:rld] , [ðə; ði][əb'dʒektɪv][wɜ:rld]

| That | is | outer | consciousness | — | consciousness | of | the | outer | - | world | , | the | objective | world |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 外 | 意识 | — | 意识 | 的 | 这 | 外 | - | 世界 | , | 这 | 客观的 | 世界 |

.

:

.

那是外在意识——对外部世界、客观世界的意识。

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt]['goʊɪŋ][tuː; tə]['entər] [hɪr] ['ɪntuː][ə; eɪ]['diːteɪld; dɪ'teɪld][ˌekspə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [wʌt] [ɪz] [kɔːld]
**I am not going to enter here into a detailed exposition of what is called**
我 是 不是 去 到 进入 这里 进入 一个 详细的 展览 的 什么 是 称为
[aɪ'diːəlɪzəm] ,
**idealism ,**
唯心主义 ,

我不打算在此详细阐述所谓唯心主义的含义。

[ɔːr]['riːəlɪzəm] .
**or realism .**
或者 现实主义 .

或者现实主义。

[bʌt; bət]['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] [mʌst; məst] [miːn] [ðɪs] [tuː; tə][ˌjuː 'es] : [ðer; ðər][ɪz][ðə; ði][aɪ'diːə][ʌv; əv]
**But outer consciousness must mean this to us : there is the idea of**
但 外 意识 必须 意思是 这 到 我们 : 那里 是 这 主意 的
[əb'dʒektɪv] [pər'sepʃ(ə)n] ,
**objective perception ,**
客观的 洞察力 ,

但对我们而言，外在意识必然意味着：存在客观感知的概念。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][ðə; ði][əb'dʒektɪv][wɜːrld] .
**and there is the objective world .**
和 那里 是 这 客观的 世界 .

还有一个客观世界。

[wiː; wi] [noʊ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ɪk'stɜːrn(ə)l]['neɪtʃər] , [ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði][taɪm][wiː; wi][ɑːr; ər] [ɪm'prest]
**We know that there is external nature , and all the time we are impressed**
我们 知道 那 那里 是 外部的 自然 , 和 全部 这 时间 我们 是 印象深刻
[wɪð; wɪθ] [ðɪs] [aɪ'diːə] .
**with this idea .**
和 这 主意 .

我们知道自然界有外在的一面，我们一直对这个概念印象深刻。

[soʊ] [wen] [wiː; wi]['kænɑːt]['ekstrɪkeɪt] [ɑːr'selvz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [relm] [ænd; ənd][doʊ'meɪn][ʌv; əv]
**So when we cannot extricate ourselves from the realm and domain of**
所以 什么时候 我们 不能 解脱 我们自己 从 这 领域 和 领域 的
[fɔːrmz][ænd; ənd]['ɑːbdʒekts] ,
**forms and objects ,**
表格 和 对象 ,

所以，当我们无法将自己从形式和物体的领域和范畴中解脱出来时，

[wen] [wiː; wi]['kænɑːt][raɪz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [sens] [pə'sepʃən] — [ðə; ði][groʊs] [sens] [pə'sepʃən] —
**when we cannot rise above the sense perceptions — the gross sense perceptions —**
什么时候 我们 不能 上升 多于 这 感觉 感知 — 这 总的 感觉 感知 —
[wen] [wiː; wi]['kænɑːt][daɪ'vest]['aʊər; ɑːr][maɪndz][ʌv; əv] [ðiːz] [ˌekstər'nælɪtiz] ,
**when we cannot divest our minds of these externalities ,**
什么时候 我们 不能 剥离 我们的 思想 的 这些 外部性 ,

当我们无法超越感官知觉——粗浅的感官知觉——当我们无法摆脱这些外在因素时，

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [ðen] [juː; jʊ] [wɪl] [ˌʌndər'stænd] [ðɪs] [steɪt] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði]['aʊtər]
**as it were , then you will understand this state to be the outer**
作为 它 是 , 然后 你 将要 理解 这 状态 到 是 这 外
['kɑːnʃəsnəs] .
**consciousness .**
意识 .

这样一来，你就会明白这种状态就是外在意识。

['kʌmɪŋ] ['nɪrər] [ðə; ði]['præktɪk(ə)l][aɪ'diːə] — [ðer; ðər][ɪz][ðə; ði]['bɑːdi] - ['kɑːnʃəsnəs] .
**Coming nearer the practical idea — there is the body - consciousness .**
未来 更近 这 实际的 主意 — 那里 是 这 身体 - 意识 .

更接近实际的想法——那就是身体意识。

[æz; əz][aɪ]['steɪtɪd] ['priːviəsli] , [ðæt] [miːnz] [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ,

| As | I | stated | previously | , | that | means | that | we | are | conscious | of | the | body | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 我 | 声明 | 之前 | , | 那 | 方法 | 那 | 我们 | 是 | 有意识的 | 的 | 这 | 身体 | , |

正如我之前所说，这意味着我们对身体有意识。

[ðə; ði]['bɑːdi][ɪn][ɔːl][ɪts] ['feɪzɪz] , [ɪn][ɔːl][ɪts] ['sensɪz] , [ænd; ənd][ɪn][ɔːl][ɪts]['æspekts] .

| the | body | in | all | its | phases | , | in | all | its | senses | , | and | in | all | its | aspects | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 身体 | 在 | 全部 | 它是 | 阶段 | , | 在 | 全部 | 它是 | 感官 | , | 和 | 在 | 全部 | 它是 | 方面 | . |

身体的各个阶段、所有感官和各个方面。

[ðen] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['kɑːnʃəsnəs] [wɪ'ðɪn] [ɑːr'selvz] .

| Then | there | is | a | consciousness | within | ourselves | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 那里 | 是 | 一个 | 意识 | 之内 | 我们自己 | . |

然后，我们内心就存在着一种意识。

[juː; jʊ] [meɪ] [seɪ] [ðæt] ['oʊnli] [θruː] [maɪnd][kæn; kən][wiː; wi][ˌʌndər'stænd] [ðɪs] ,

| You | may | say | that | only | through | mind | can | we | understand | this | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 可能 | 说 | 那 | 仅有的 | 通过 | 头脑 | 能 | 我们 | 理解 | 这 | , |

你或许会说，只有通过理性思考我们才能理解这一点。

['oʊnli] [θruː] [θɔːt] ['prɑːsesɪz] [kæn; kən][wiː; wi][get] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ɪk'stɜːrn(ə)l]['neɪtʃər] .

| only | through | thought | processes | can | we | get | knowledge | of | external | nature | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 仅有的 | 通过 | 想法 | 流程 | 能 | 我们 | 得到 | 知识 | 的 | 外部的 | 自然 | . |

只有通过思考过程，我们才能获得关于外部自然的知识。

[ðæt] [ɪz] [truː] , [bʌt; bət][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] ['prɑːpərli] ,

| That | is | true | , | but | in | order | to | explain | the | inner | consciousness | properly | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 真的 | , | 但 | 在 | 命令 | 到 | 解释 | 这 | 内 | 意识 | 适当地 | , |

没错，但是为了正确解释内在意识，

[aɪ][hæv; həv][tuː; tə] [brɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [aɪ'diːə][ʌv; əv][ðə; ði]['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] [ - ]

| I | have | to | bring | in | this | idea | of | the | outer | consciousness | [ | 10 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 有 | 到 | 带来 | 在 | 这 | 主意 | 的 | 这 | 外 | 意识 | [ | - | ] |

我必须引入外在意识的概念[10]

[wer] [ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [ɪg'zɪst] ; [wer] [ðer; ðər][ɑːr; ər] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ɪk'stɜːrn(ə)l] [θɪŋz] , ['nʌθɪŋ]

| where | all | these | things | exist | ; | where | there | are | nothing | but | external | things | , | nothing |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在哪里 | 全部 | 这些 | 事物 | 存在 | ; | 在哪里 | 那里 | 是 | 没有什么 | 但 | 外部的 | 事物 | , | 没有什么 |

[bʌt; bət] [sens] [ im'preʃəns ] ,

| but | sense | impressions | , |
|---|---|---|---|
| 但 | 感觉 | 印象 | , |

所有这些事物都存在于那里；那里除了外在事物之外什么也没有，除了感官印象之外什么也没有，

['nʌθɪŋ] [bʌt; bət]['aʊtər]['ɑːbdʒekts][ænd; ənd][ðer; ðər] [ im'preʃəns ] .

| nothing | but | outer | objects | and | their | impressions | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有什么 | 但 | 外 | 对象 | 和 | 他们的 | 印象 | . |

除了外在事物及其给人的印象之外，别无其他。

[wʌt] [ɪz] [ment] [baɪ] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] ?

| What | is | meant | by | inner | consciousness | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 是 | 意思是 | 经过 | 内 | 意识 | ? |

内在意识指的是什么?

['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] [miːnz] : ['kɑːnʃəsnəs] [ʌv; əv] ['ɪnər] ['fɔːrsɪz] , ['kɑːnʃəsnəs] [ʌv; əv] ['ɪnər]

| Inner | consciousness | means | : | consciousness | of | inner | forces | , | consciousness | of | inner |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内 | 意识 | 方法 | : | 意识 | 的 | 内 | 力量 | , | 意识 | 的 | 内 |

[pə'sɛpʃən] ,

| perceptions | , |
|---|---|
| 感知 | , |

内在意识是指：对内在力量的意识，对内在感知的意识。

['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv] [wʌt] [ɪz] [kɔ:ld] [soʊl]['enərdʒi] , ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn][ɪn][ðə; ði]
**consciousness** **of** **what** **is** **called** **soul** **energy** **,** **consciousness** **of** **the** **Divine** **in** **the**
意识 的 什么 是 称为 灵魂 活力 , 意识 的 这 神圣的 在 这
[soʊl] .
**soul** **.**
灵魂 .

对所谓灵魂能量的意识，对灵魂中神性的意识。

[ðæt] [ɪz][ə; eɪ] ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv] ['sʌmθɪŋ] [dɪ'stɪŋkt][ænd; ənd] ['seprət] [frʌm; frəm][ðə; ði] [sens]
**That** **is** **a** **consciousness** **of** **something** **distinct** **and** **separate** **from** **the** **sense**
那 是 一个 意识 的 某物 清楚的 和 分离 从 这 感觉
[ im'preʃəns ] ,
**impressions** **,**
印象 ,

那是一种对与感官印象截然不同、分离的事物的意识。

[frʌm; frəm]['bɑ:dɪli][kən'dɪʃ(ə)nz] , [frʌm; frəm][ɪk'stɜ:rn(ə)l][groʊs]['ɑ:bdʒekts] , [frʌm; frəm][ɪk'stɜ:rn(ə)l]
**from** **bodily** **conditions** **,** **from** **external** **gross** **objects** **,** **from** **external**
从 身体上的 状况 , 从 外部的 总的 对象 , 从 外部的
[pə'sɛpʃən] .
**perceptions** **.**
感知 .

来自身体状况、来自外部粗糙物体、来自外部感知。

[naʊ] [ðɪs] ['kwestʃən] [meɪ] [ə'raɪz][ɪn][jʊr; jər][maɪnd] : [waɪ] [ʃʊd; ʃəd][wi:; wi][traɪ][tu:; tə][ə'weɪkən]['aʊər; ɑ:r]
**Now** **this** **question** **may** **arise** **in** **your** **mind** **:** **Why** **should** **we** **try** **to** **awaken** **our**
现在 这 问题 可能 出现 在 你的 头脑 : 为什么 应该 我们 尝试 到 觉醒 我们的
['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] ?
**inner** **consciousness** **?**
内 意识 ?

现在你可能会有这样的疑问：我们为什么要努力唤醒我们的内在意识?

[wʌt] ['benɪfɪt] [du:][wi:; wi][geɪn][baɪ][ˌaɪ 'ti:] ?
**What** **benefit** **do** **we** **gain** **by** **it** **?**
什么 益处 做 我们 获得 经过 它 ?

我们能从中获得什么好处?

[wi:; wi] ['ɔ:lweɪz] [æsk] [ðæt] ['kwestʃən] .
**We** **always** **ask** **that** **question** **.**
我们 总是 问 那 问题 .

我们总是会问这个问题。

[wʌt] [ɑ:r; ər][wi:; wi]['goʊɪŋ][tu:; tə][geɪn][baɪ][ˌaɪ 'ti:] ?
**What** **are** **we** **going** **to** **gain** **by** **it** **?**
什么 是 我们 去 到 获得 经过 它 ?

我们这样做能获得什么好处?

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][wi:; wi][traɪ][tu:; tə] [ə'raʊz] [ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] , [ɪf] [ðə; ði]['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs]
**Why** **should** **we** **try** **to** **arouse** **the** **inner** **consciousness** **,** **if** **the** **outer** **consciousness**
为什么 应该 我们 尝试 到 引起 这 内 意识 , 如果 这 外 意识
[ɪz][æz; əz] [ɪk'spleɪnd] ?
**is** **as** **explained** **?**
是 作为 解释 ?

既然外在意识已经如解释的那样存在，我们为什么还要努力唤醒内在意识呢?

[wʌt] [hɑ:rm][ɪz][ðer; ðər][ɪn] ['lɪvɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] ['oʊnli] ?
**What** **harm** **is** **there** **in** **living** **in** **the** **outer** **consciousness** **only** **?**
什么 伤害 是 那里 在 活的 在 这 外 意识 仅有的 ?

仅仅生活在外在意识中有什么害处呢?

['aʊər; ɑːr][laɪf] [miːnz] [ðæt] , ['aʊər; ɑːr][laɪf] [miːnz] [ðə; ði] ['verid] ['duːtiz] [ʌv; əv][laɪf] — [ðə; ði] ['verid]

| Our | life | means | that | , | our | life | means | the | varied | duties | of | life | — | the | varied |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 生活 | 方法 | 那 | , | 我们的 | 生活 | 方法 | 这 | 多种多样 | 职责 | 的 | 生活 | — | 这 | 多种多样 |

[riˌspɑːnsə'bɪlətiz] .

| responsibilities | . |
|---|---|
| 职责 | . |

我们的生活意味着，我们的生活意味着生活中各种各样的职责——各种各样的责任。

['aʊər; ɑːr][laɪf] [miːnz] [ɪts] [rɪ'leɪʃn] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['feloʊ] - ['biːɪŋs] , [tuː; tə][ðə; ði][wɜːrld] , [tuː; tə][soʊ]

| Our | life | means | its | relation | to | our | fellow | - | beings | , | to | the | world | , | to | so |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 生活 | 方法 | 它是 | 关系 | 到 | 我们的 | 同伴 | - | 生物 | , | 到 | 这 | 世界 | , | 到 | 所以 |

['meni] [mə'tɪriəl] [θɪŋz] ,

| many | material | things | , |
|---|---|---|---|
| 许多 | 材料 | 事物 | , |

我们的生活意味着我们与同胞、与世界、与众多物质事物之间的关系。

[tuː; tə][soʊ] ['meni] ['ɑːbdʒekts] , [tuː; tə][soʊ] ['meni] ['feɪzɪz] [ʌv; əv][ɪk'stɜːrn(ə)l][laɪf] .

| to | so | many | objects | , | to | so | many | phases | of | external | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 所以 | 许多 | 对象 | , | 到 | 所以 | 许多 | 阶段 | 的 | 外部的 | 生活 | . |

对如此多的事物，对外部生活的如此多方面。

['aʊər; ɑːr][laɪf] [miːnz] [ɔːl] [ðɪs] — [ænd; ənd] [wʌt] [ɪz][ðə; ði][hɑːrm][ɪn] ['lɪvɪŋ] [ɪn] [ðæt] [steɪt] [ʌv; əv]

| Our | life | means | all | this | — | and | what | is | the | harm | in | living | in | that | state | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 生活 | 方法 | 全部 | 这 | — | 和 | 什么 | 是 | 这 | 伤害 | 在 | 活的 | 在 | 那 | 状态 | 的 |

['kɑːnʃəsnəs] ?

| consciousness | ? |
|---|---|
| 意识 | ? |

我们的生命意味着这一切——生活在这种意识状态中有什么害处呢?

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][wiː; wi][traɪ][tuː; tə][ə'weɪkən]['aʊər; ɑːr] ['ɪnər] [kɑːn] [ - ]

| Why | should | we | try | to | awaken | our | inner | con | [ | 11 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为什么 | 应该 | 我们 | 尝试 | 到 | 觉醒 | 我们的 | 内 | 康 | [ | - | ] |

我们为什么要尝试唤醒我们内在的[11]

| - | ? |
|---|---|
| sciousness | ? |
| - | ? |

意识?

[ɪz][ðer; ðər] ['eni] [nə'sesəti] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] ?

| Is | there | any | necessity | for | it | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 那里 | 任何 | 必要性 | 为了 | 它 | ? |

有必要这样做吗?

[ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ˌæbsə'luːtli] ['nesəseri] — [ɪz][ˌaɪ 'tiː] ['ɪndɪ'spensəblɪ] ['nesəseri] [tuː; tə]['entər] [ðæt] [laɪf] ?

| Is | it | absolutely | necessary | — | is | it | indispensably | necessary | to | enter | that | life | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 它 | 绝对地 | 必要的 | — | 是 | 它 | 不可或缺 | 必要的 | 到 | 进入 | 那 | 生活 | ? |

进入那种生活是绝对必要的吗？是不可或缺的吗?

[jes] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] ['nesəseri] [fɔːr; fər]['pɜːsənz][ɪn][ɔːl] [wɔːks] [ʌv; əv][laɪf] .

| Yes | , | it | is | absolutely | necessary | for | persons | in | all | walks | of | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是的 | , | 它 | 是 | 绝对地 | 必要的 | 为了 | 人 | 在 | 全部 | 散步 | 的 | 生活 | . |

是的，这对于各行各业的人来说都绝对必要。

[waɪ] ?

| Why | ? |
|---|---|
| 为什么 | ? |

为什么?

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [waɪl] ['lɪvɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] [wiː; wi][ɑːr; ər][nɑːt] ['riːəli] [kən'tentɪd] .

| Because | while | living | in | the | outer | consciousness | we | are | not | really | contented | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 尽管 | 活的 | 在 | 这 | 外 | 意识 | 我们 | 是 | 不是 | 真的 | 满足 | . |

因为当我们活在外在意识中时，我们并不能真正感到满足。

[wiː; wi] ['ɔːlweɪz] [kəm'pleɪn] , ['iːðər] ['oʊpənli][ɔːr] ['mentəli] .

| We | always | complain | , | either | openly | or | mentally | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 总是 | 抱怨 | ，任何一个 | | 公然 | 或者 | 精神上 | 。 |

我们总是抱怨，要么公开抱怨，要么在心里抱怨。

['sʌmθɪŋ] [ɪz] ['ɔːlweɪz] ['lækɪŋ] [ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪf] .

| Something | is | always | lacking | in | our | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 某物 | 是 | 总是 | 缺乏 | 在 | 我们的 | 生活 | 。 |

我们的生活中总感觉缺少了什么。

[dʒʌst][æsk] [jɔːr'self] [ðɪs] ['kwestʃən] : [ɑːr; ər][wiː; wi] ['riːəli] ['hæpi] ?

| Just | ask | yourself | this | question | : | Are | we | really | happy | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 只是 | 问 | 你自己 | 这 | 问题 | ： | 是 | 我们 | 真的 | 快乐的 | ？ |

问问自己这个问题：我们真的快乐吗?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə] [gɪv] [ʌp]['aʊər; ɑːr][ɪk'stɜːrn(ə)l][laɪf] , ['aʊər; ɑːr] [mə'tɪriəl] [laɪf] .

| It | is | not | that | we | have | to | give | up | our | external | life | , | our | material | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 那 | 我们 | 有 | 到 | 给 | 向上 | 我们的 | 外部的 | 生活 | ， | 我们的 | 材料 | 生活 | 。 |

这并不是说我们必须放弃外在生活，放弃物质生活。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [kəm'pliːtli] [frʌm; frəm]['aʊər; ɑːr]

| It | is | not | that | we | have | to | eliminate | all | these | things | completely | from | our |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 那 | 我们 | 有 | 到 | 排除 | 全部 | 这些 | 事物 | 完全地 | 从 | 我们的 |

[laɪf] .

| life | . |
|---|---|
| 生活 | 。 |

这并不是说我们必须从生活中彻底消除所有这些事物。

[noʊ] .

| No | . |
|---|---|
| 不 | 。 |

不。

[bʌt; bət][wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə] [noʊ] [wer] [wiː; wi][stænd] ,

| But | we | have | to | know | where | we | stand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 我们 | 有 | 到 | 知道 | 在哪里 | 我们 | 站立 | ， |

但我们必须清楚自己的立场，

[ænd; ənd][wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][ˌʌndər'stænd][ðə; ðɪ] ['pɜːrpəs] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]

| and | we | have | to | understand | the | purpose | and | the | meaning | of | our |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 有 | 到 | 理解 | 这 | 目的 | 和 | 这 | 意义 | 的 | 我们的 |

[ɪk'stɜːrn(ə)l][laɪf] , [ɔːr]['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] .

| external | life | , | or | outer | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 外部的 | 生活 | ，或者 | | 外 | 意识 | 。 |

我们必须理解我们外部生活或外部意识的目的和意义。

[wiː; wi][mʌst; məst] [noʊ] [waɪ] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][goʊ] [θruː] ['laɪfs] ['duːtiz] .

| We | must | know | why | we | have | to | go | through | life's | duties | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 知道 | 为什么 | 我们 | 有 | 到 | 去 | 通过 | 生活的 | 职责 | 。 |

我们必须明白我们为什么要履行人生中的各种责任。

[wiː; wi][mʌst; məst] [noʊ] [waɪ] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][pər'fɔːrm][soʊ] ['meni] [æk'tɪvətiz] .

| We | must | know | why | we | have | to | perform | so | many | activities | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 知道 | 为什么 | 我们 | 有 | 到 | 履行 | 所以 | 许多 | 活动 | 。 |

我们必须知道为什么要进行这么多活动。

[wʌt] [ɪz][ðə; ðɪ] ['pɜːrpəs] ?

| What | is | the | purpose | ? |
|---|---|---|---|---|
| 什么 | 是 | 这 | 目的 | ？ |

目的是什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][aɪ'diːə] [bæk] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ?
**What** **is** **the** **idea** **back** **of** **it** **?**
什么 是 这 主意 后退 的 它 ?

它的设计理念是什么?

[waɪ] [ɑːr; ər] [ðoʊz] [kən'demd] [huː] [nɪ'glekt] [ðer; ðər] ['duːtiz] , [huː] [ʃɜːrk] [ðer; ðər] [riˌspɑːnsə'bɪlətiz] ,
**Why** **are** **those** **condemned** **who** **neglect** **their** **duties** **,** **who** **shirk** **their** **responsibilities** **,**
为什么 是 那些 谴责 WHO 忽视 他们的 职责 , WHO 推脱 他们的 职责 ,

为什么那些玩忽职守、逃避责任的人会受到谴责?

[huː] [duː][nɑːt][traɪ][tuː; tə][pər'fɔːrm][ðer; ðər] ['fʌŋkʃnz] , [ðer; ðər] ['duːtiz] ['prɑːpərli] ?
**who** **do** **not** **try** **to** **perform** **their** **functions** **,** **their** **duties** **properly** **?**
WHO 做 不是 尝试 到 履行 他们的 函数 , 他们的 职责 适当地 ?

那些不努力履行职责、不认真完成工作的人?

[ðə; ði][aɪ'diːə][ɪz] [ðɪs] : [fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] , [wiː; wi][ɑːr; ər] ['ɪgnərənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ænd; ənd]
**The** **idea** **is** **this** **:** **First** **of** **all** **,** **we** **are** **ignorant** **of** **the** **meaning** **and**
这 主意 是 这 : 第一的 的 全部 , 我们 是 无知 的 这 意义 和
['pɜːrpəs] [ʌv; əv][laɪf] .
**purpose** **of** **life** **.**
目的 的 生活 .

其理念是：首先，我们对生命的意义和目的一无所知。

[wiː; wi] ['kænɑːt][ɪk'spleɪn] ['defɪnətli] [ðə; ði]['riːz(ə)n][fɔːr; fər][ɔːl] [ðiːz] [æk'tɪvətiz] .
**We** **cannot** **explain** **definitely** **the** **reason** **for** **all** **these** **activities** **.**
我们 不能 解释 确实 这 原因 为了 全部 这些 活动 .

我们无法确切解释所有这些活动的原因。

[wiː; wi][duː][nɑːt] [noʊ] [waɪ] [wiː; wi][lɪv; laɪv][ɪn][ðə; ði][mɪdst][ʌv; əv] [sens] [pəˈsɛpʃən] .
**We** **do** **not** **know** **why** **we** **live** **in** **the** **midst** **of** **sense** **perceptions** **.**
我们 做 不是 知道 为什么 我们 居住 在 这 中间 的 感觉 感知 .

我们不知道为什么我们会生活在感官知觉的包围之中。

[waɪ] [ɑːr; ər][wiː; wi] [ɪk'spɪriənsɪŋ] [ðiːz] [θɪŋz] ?
**Why** **are** **we** **experiencing** **these** **things** **?**
为什么 是 我们 体验 这些 事物 ?

我们为什么会经历这些事情?

[wiː; wi][hæv; həv]['sɜːrt(ə)n][dɪ'zaɪɚz] , [wiː; wi] [ - ]
**We** **have** **certain** **desires** **,** **we** **[** **12** **]**
我们 有 肯定 欲望 , 我们 [ - ]

我们有一些欲望，我们[12]

[hæv; həv]['sɜːrt(ə)n] ['tendənsiz] , ['sɜːrt(ə)n][ i'məuʃənz ] , ['sɜːrt(ə)n] ['pæʃnz] .
**have** **certain** **tendencies** **,** **certain** **emotions** **,** **certain** **passions** **.**
有 肯定 倾向 , 肯定 情绪 , 肯定 激情 .

具有某些倾向、某些情感、某些激情。

[wiː; wi][ɑːr; ər]['rɛgjəˌleɪtəd, 'rɛgjəˌleɪtɪd][baɪ][ðem; ðəm] ; [wiː; wi][ɑːr; ər] ['kærid] [ə'weɪ] [baɪ][ðem; ðəm] [ə'genst]
**We** **are** **regulated** **by** **them** **;** **we** **are** **carried** **away** **by** **them** **against**
我们 是 受监管 经过 他们 ; 我们 是 携带 离开 经过 他们 反对
['aʊər; ɑːr] [wɪl] .
**our** **will** **.**
我们的 将要 .

我们受它们支配；我们违背自己的意愿被它们牵引。

[wiː; wi][ɑːr; ər] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [en'sleɪvd] [baɪ]['sɜːrt(ə)n] [θɪŋz] , [ænd; ənd][wiː; wi][goʊ][ɑːn] ,
**We** **are** **,** **as** **it** **were** **,** **enslaved** **by** **certain** **things** **,** **and** **we** **go** **on** **,**
我们 是 , 作为 它 是 , 奴隶 经过 肯定 事物 , 和 我们 去 在 ,

我们仿佛被某些事物所奴役，却依然继续前行。

[nɑːt] ['noʊɪŋ] [wens] [wiː; wi][hæv; həv] [kʌm] [ɔːr] ['wɪðər] [wiː; wi][ɑːr; ər]['goʊɪŋ] ,
**not** **knowing** **whence** **we** **have** **come** **or** **whither** **we** **are** **going** **,**
不是 会心 何处 我们 有 来 或者 往哪里去 我们 是 去 ,

我们不知道从何而来，也不知道要到哪里去。

[ɔːr] [wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['mɪʃ(ə)n] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][laɪf] .
**or** **what** **is** **the** **mission** **of** **our** **life** **.**
或者 什么 是 这 使命 的 我们的 生活 .

或者说，我们人生的使命是什么?

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [ðə; ði] ['kwestʃən] [wʌz; wəz] [æskt] [ɪn] ['eɪnʃənt] [taɪmz] [baɪ][ðə; ði]['veɪdɪkˌviːdɪk]['seɪdʒɪz] :
**That** **is** **why** **the** **question** **was** **asked** **in** **ancient** **times** **by** **the** **Vedic** **sages** **:**
那 是 为什么 这 问题 曾是 问 在 古老的 时代 经过 这 吠陀 智者 :

这就是为什么古代吠陀圣贤会提出这个问题的原因:

“ [wʌt] [ɪz] [ðæt] , ['noʊɪŋ] [wɪtʃ] , ['evriθɪŋ] [els] [wɪl] [biː; bi] [noʊn] ?
**“** **What** **is** **that** **,** **knowing** **which** **,** **everything** **else** **will** **be** **known** **?**
“ 什么 是 那 , 会心 哪个 , 一切 别的 将要 是 已知 ?

“那是什么？知道了它，其他一切都将迎刃而解？”

” [wʌt] [ɪz] [ðæt] ['faʊntnhed] , ['noʊɪŋ] [wɪtʃ] , [wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [ˌʌndər'stænd] [ðə; ði] ['miːnɪŋ]
**”** **What** **is** **that** **fountainhead** **,** **knowing** **which** **,** **we** **shall** **understand** **the** **meaning**
” 什么 是 那 源泉 , 会心 哪个 , 我们 将 理解 这 意义
[ænd; ənd] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv][laɪf] — ['noʊɪŋ] [wɪtʃ] ,
**and** **purpose** **of** **life** **—** **knowing** **which** **,**
和 目的 的 生活 — 会心 哪个 ,

“那源泉是什么？知晓它，我们就能理解生命的意义和目的——知晓它，

['evriθɪŋ] [wʊd] [biː; bi] [ɪk'spleɪnd] ?
**everything** **would** **be** **explained** **?**
一切 会 是 解释 ?

一切都会得到解释吗?

['evriθɪŋ] [ə'pɪrz] [tuː; tə][biː; bi] [dɪ'tætʃt] , ['pɜːrpəsləs] , ['miːnɪŋləs] .
**Everything** **appears** **to** **be** **detached** **,** **purposeless** **,** **meaningless** **.**
一切 出现 到 是 分离的 , 无目的 , 无意义的 .

一切似乎都是分离的、无目的的、毫无意义的。

[wʌt] [ɪz] [ðæt] , ['noʊɪŋ] [wɪtʃ] , ['evriθɪŋ] [wʊd] [biː; bi] [i'ljuːmind] ?
**What** **is** **that** **,** **knowing** **which** **,** **everything** **would** **be** **illumined** **?**
什么 是 那 , 会心 哪个 , 一切 会 是 照明 ?

那是什么？知道了它，一切都会豁然开朗。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði] ['kwestʃən] .
**That** **is** **the** **question** **.**
那 是 这 问题 .

这是个问题。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði][dɪ'zaɪər] , [ɪn] [ri'ælәti] , [ɪn] ['evri] ['hjuːmən] [hɑːrt] .
**That** **is** **the** **desire** **,** **in** **reality** **,** **in** **every** **human** **heart** **.**
那 是 这 欲望 , 在 现实 , 在 每一个 人类 心 .

实际上，那是每个人心中都渴望的。

[wiː; wi] [meɪ] [nɑːt][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ˌaɪ 'tiː] ; [wiː; wi] [meɪ] [nɑːt] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː]['prɑːpərli][æt; ət]
**We** **may** **not** **be** **able** **to** **explain** **it** **;** **we** **may** **not** **know** **it** **properly** **at**
我们 可能 不是 是 有能力的 到 解释 它 ; 我们 可能 不是 知道 它 适当地 在
[taɪmz] ;
**times** **;**
时代 ;

我们或许无法解释它；有时我们可能并不完全了解它；

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðer; ðər] , [ænd; ənd]['oʊnli][ðə; ði]['seɪdʒɪz][hæv; həv][pʊt][ðə; ði]['kwestʃən] ['defɪnətli] .

| **but** | **it** | **is** | **there** | **,** | **and** | **only** | **the** | **sages** | **have** | **put** | **the** | **question** | **definitely** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 它 | 是 | 那里 | , | 和 | 仅有的 | 这 | 智者 | 有 | 放 | 这 | 问题 | 确实 | . |

但它确实存在，只有智者们才对这个问题给出了明确的答案。

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [wiː; wi][mʌst; məst][traɪ][tuː; tə][get]['ɪntuː] [ðæt] [relm] [ʌv; əv] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] , [æz; əz]

| **That** | **is** | **why** | **we** | **must** | **try** | **to** | **get** | **into** | **that** | **realm** | **of** | **pure** | **consciousness** | **,** | **as** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 我们 | 必须 | 尝试 | 到 | 得到 | 进入 | 那 | 领域 | 的 | 纯的 | 意识 | , | 作为 |

[aɪ] [ɪk'spleɪnd] .

| **I** | **explained** | **.** |
|---|---|---|
| 我 | 解释 | . |

正如我解释的那样，这就是为什么我们必须努力进入纯粹意识的领域。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['dɪfrənt] [greɪdz] [ʌv; əv] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] .

| **There** | **are** | **different** | **grades** | **of** | **inner** | **consciousness** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 不同的 | 成绩 | 的 | 内 | 意识 | . |

内在意识有不同的层次。

[ðə; ði] [diːpər] [wiː; wi] [sɜːrtʃ] , [ðə; ði] [mɔːr] [wiː; wi] [ˌʌndər'stænd] ,

| **The** | **deeper** | **we** | **search** | **,** | **the** | **more** | **we** | **understand** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 更深 | 我们 | 搜索 | , | 这 | 更多的 | 我们 | 理解 | , |

我们探究得越深入，就越能理解。

[ðə; ði] [mɔːr] [wɪl] [ðæt] [pjʊr] ['kɑːnʃəsnəs] [biː; bi][ən'foʊldəd] [wɪtʃ] [ə'loʊn][hoʊldz][ðə; ði] [kiː] .

| **the** | **more** | **will** | **that** | **pure** | **consciousness** | **be** | **unfolded** | **which** | **alone** | **holds** | **the** | **key** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 更多的 | 将要 | 那 | 纯的 | 意识 | 是 | 展开 | 哪个 | 独自的 | 持有 | 这 | 钥匙 | . |

这样一来，纯粹的意识就会逐渐展现出来，而这才是关键所在。

[tuː; tə] [ɪ'luːmɪneɪt] , [tuː; tə][ʌn'foʊld] , [tuː; tə][ɪk'spleɪn] ['evriθɪŋ] [ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪf] , [wiː; wi][mʌst; məst]

| **To** | **illuminate** | **,** | **to** | **unfold** | **,** | **to** | **explain** | **everything** | **in** | **our** | **life** | **,** | **we** | **must** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 照亮 | , | 到 | 展开 | , | 到 | 解释 | 一切 | 在 | 我们的 | 生活 | , | 我们 | 必须 |

[kʌm] [tuː; tə] [ðæt] .

| **come** | **to** | **that** | **.** |
|---|---|---|---|
| 来 | 到 | 那 | . |

为了阐明、揭示、解释我们生活中的一切，我们必须走到那一步。

[ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] ['riːz(ə)n] [waɪ] [wiː; wi][mʌst; məst][traɪ][tuː; tə] [ - ]

| **There** | **is** | **another** | **reason** | **why** | **we** | **must** | **try** | **to** | **[** | **13** | **]** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 其他 | 原因 | 为什么 | 我们 | 必须 | 尝试 | 到 | [ | - | ] |

我们必须尝试的另一个原因是[13]

[goʊ] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði] ['aʊtər] [ænd; ənd] ['entər] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [ðɪs] :

| **go** | **beyond** | **the** | **outer** | **and** | **enter** | **into** | **the** | **inner** | **consciousness** | **,** | **and** | **that** | **is** | **this** | **:** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 超过 | 这 | 外 | 和 | 进入 | 进入 | 这 | 内 | 意识 | , | 和 | 那 | 是 | 这 | : |

超越外在，进入内在意识，那就是：

[ðer; ðər][ɪz]['ɔːlweɪz] [riˈækʃ(ə)n][ɪn]['aʊər; ɑːr][laɪf] — [ðæt] [ɪz] , [wen] [wiː; wi][lɪv; laɪv][ɪn][ðə; ði][ɪk'stɜːrn(ə)l]

| **There** | **is** | **always** | **reaction** | **in** | **our** | **life** | **—** | **that** | **is** | **,** | **when** | **we** | **live** | **in** | **the** | **external** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 总是 | 反应 | 在 | 我们的 | 生活 | — | 那 | 是 | , | 什么时候 | 我们 | 居住 | 在 | 这 | 外部的 |

['kɑːnʃəsnəs] ,

| **consciousness** | **,** |
|---|---|
| 意识 | , |

生活中总会有反应——也就是说，当我们生活在外部意识中时，

[ðer; ðər][ɪz]['ɔːlweɪz] [riˈækʃ(ə)n] .

| **there** | **is** | **always** | **reaction** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 总是 | 反应 | . |

总会有反应。

['sʌfərɪŋ] [ɪz] [kɔːzd] [baɪ][riˈækʃ(ə)n] .

| **Suffering** | **is** | **caused** | **by** | **reaction** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 痛苦 | 是 | 导致 | 经过 | 反应 | . |

痛苦是由反应引起的。

['aʊər; ɑːr] ['mizəriz] , ['aʊər; ɑːr] [peɪnz] , ['aʊər; ɑːr] [kəm'pleɪnts] , ['aʊər; ɑːr] [dauts] , ['aʊər; ɑːr] ['trʌblz] ,

| Our | miseries | , | our | pains | , | our | complaints | , | our | doubts | , | our | troubles | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 苦难 | , | 我们的 | 疼痛 | , | 我们的 | 投诉 | , | 我们的 | 疑虑 | , | 我们的 | 麻烦 | , |

['aʊər; ɑːr] [ˌdɪsɪ'luːʒənmənts] , ['aʊər; ɑːr] [dɪ'sper] ,

| our | disillusionments | , | our | despair | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 幻灭 | , | 我们的 | 绝望 | , |

我们的苦难、我们的痛苦、我们的抱怨、我们的疑虑、我们的烦恼、我们的失望、我们的绝望，

[hæv; həv] ['ɔːlweɪz] [bɪn] [kɔːzd] [baɪ] [ðə; ði] ['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] .

| have | always | been | caused | by | the | outer | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有 | 总是 | 到过 | 导致 | 经过 | 这 | 外 | 意识 | . |

一直以来都是由外在意识引起的。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,

| For | instance | , |
|---|---|---|
| 为了 | 实例 | , |

例如，

[wen] [wiː; wi] [lɪv; laɪv] [ɪn] [ðə; ði] [mɪdst] [ʌv; əv] [sens] [pə'sɛpʃən] [wiː; wi] [wɑːnt] [tuː; tə] [pə'zes] ['sɜːrt(ə)n]

| when | we | live | in | the | midst | of | sense | perceptions | we | want | to | possess | certain |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 居住 | 在 | 这 | 中间 | 的 | 感觉 | 感知 | 我们 | 想 | 到 | 具有 | 肯定 |

['ɑːbdʒekts] [wɪtʃ] [wiː; wi] [hæv; həv] [pər'siːvd] ,

| objects | which | we | have | perceived | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 对象 | 哪个 | 我们 | 有 | 感知 | , |

当我们生活在感官知觉之中时，我们会想要拥有我们所感知到的某些事物。

[ ɪm'preʃəns ] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] ['gæðərd] [θruː] [ðə; ði] ['sensɪz] .

| impressions | of | which | have | been | gathered | through | the | senses | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 印象 | 的 | 哪个 | 有 | 到过 | 聚集 | 通过 | 这 | 感官 | . |

这些印象是通过感官收集的。

[fɜːrst] [ʌv; əv] [ɔːl] , [ðə; ði] ['sensɪz] [kʌm] [ɪn] [tʌtʃ] [wɪð; wɪθ] [ɪk'stɜːrn(ə)l] [θɪŋz] .

| First | of | all | , | the | senses | come | in | touch | with | external | things | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一的 | 的 | 全部 | , | 这 | 感官 | 来 | 在 | 触碰 | 和 | 外部的 | 事物 | . |

首先，感官会接触到外部事物。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [fuːd] , [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [fɔːrm] ; [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['ɑːbdʒekt] ;

| It | may | be | a | little | food | , | a | little | form | ; | it | may | be | a | little | object | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 可能 | 是 | 一个 | 小的 | 食物 | , | 一个 | 小的 | 形式 | ; | 它 | 可能 | 是 | 一个 | 小的 | 目的 | ; |

它可能是一小块食物，一种形状；它可能是一个小物件；

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðer; ðər] .

| but | it | is | there | . |
|---|---|---|---|---|
| 但 | 它 | 是 | 那里 | . |

但它确实存在。

[ðæt] [ɪm'preʃ(ə)n] [gets] [hoʊld] [ʌv; əv] [juː 'es] , [ænd; ənd] [wʌt] [duː] [wiː; wi] [wɑːnt] [tuː; tə] [duː] ?

| That | impression | gets | hold | of | us | , | and | what | do | we | want | to | do | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 印象 | 获得 | 抓住 | 的 | 我们 | , | 和 | 什么 | 做 | 我们 | 想 | 到 | 做 | ? |

这种印象深深地影响了我们，我们会怎么做呢?

[wiː; wi] [wɑːnt] [tuː; tə] [get] [ðæt] ['ɑːbdʒekt] ; [wiː; wi] [wɑːnt] [tuː; tə] [pə'zes] [ˌaɪ 'tiː] ; [wiː; wi] [wɑːnt] [tuː; tə] [oʊn] [ˌaɪ 'tiː] .

| We | want | to | get | that | object | ; | we | want | to | possess | it | ; | we | want | to | own | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 想 | 到 | 得到 | 那 | 目的 | ; | 我们 | 想 | 到 | 具有 | 它 | ; | 我们 | 想 | 到 | 自己的 | 它 | . |

我们想要得到那个东西；我们想要拥有它；我们想要占有它。

[wen] [wiː; wi] ['kænɑːt] [oʊn] [ˌaɪ 'tiː] , [ðer; ðər] [ɪz] ['sʌfərɪŋ] , [ðer; ðər] [ɪz] [hɑːrt] - ['bɜːrnɪŋ] .

| When | we | cannot | own | it | , | there | is | suffering | , | there | is | heart | - | burning | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 不能 | 自己的 | 它 | , | 那里 | 是 | 痛苦 | , | 那里 | 是 | 心 | - | 燃烧 | . |

当我们无法拥有它时，就会有痛苦，就会有心痛。

[sə'poʊz] [aɪ] [lʌv] [sʌm; səm]['ɑ:bdʒekt] .

| **Suppose** | **I** | **love** | **some** | **object** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 认为 | 我 | 爱 | 一些 | 目的 | . |

假设我喜欢某个东西。

[aɪ][traɪ][maɪ][best][tu:; tə] [pə'zes] [ˌaɪ 'ti:] .

| **I** | **try** | **my** | **best** | **to** | **possess** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 尝试 | 我的 | 最好的 | 到 | 具有 | 它 | . |

我竭尽全力去拥有它。

[aɪ]['kænɑ:t][du:][ˌaɪ 'ti:] .

| **I** | **cannot** | **do** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 我 | 不能 | 做 | 它 | . |

我做不到。

['sʌmθɪŋ] [stændz][ɪn][ðə; ði] [wei] [ænd; ənd] [teɪks] [ˌaɪ 'ti:] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ˌem 'i:] — ['snætʃɪz] [ˌaɪ 'ti:]

| **Something** | **stands** | **in** | **the** | **way** | **and** | **takes** | **it** | **away** | **from** | **me** | **—** | **snatches** | **it** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 某物 | 站立 | 在 | 这 | 方式 | 和 | 需要 | 它 | 离开 | 从 | 我 | — | 抢夺 | 它 |

[ə'weɪ] .

| **away** | **.** |
|---|---|
| 离开 | . |

有什么东西挡住了我的路，把它从我身边夺走了——把它夺走了。

[ðer; ðər][ɪz] ['sʌfərɪŋ] .

| **There** | **is** | **suffering** | **.** |
|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 痛苦 | . |

世间存在苦难。

[ðer; ðər][ɪz] ['mɪzəri] .

| **There** | **is** | **misery** | **.** |
|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 苦难 | . |

这里有苦难。

[ɪn] [ðɪs] [wei] [wi:; wi][ɑ:r; ər] ['kɑ:nstəntli] [bɪ'kʌmɪŋ] [dɪ'pendənt] [ɑ:n][ɪk'stɜ:rn(ə)l] [θɪŋz] .

| **In** | **this** | **way** | **we** | **are** | **constantly** | **becoming** | **dependent** | **on** | **external** | **things** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 方式 | 我们 | 是 | 不断地 | 成为 | 依赖 | 在 | 外部的 | 事物 | . |

这样一来，我们就不断地变得依赖外部事物。

[ði:z] ['aʊtər] [θɪŋz] , [ði:z] [ɪk'stɜ:rn(ə)l] [θɪŋz] , [ði:z] ['ɑ:bdʒekts][ʌv; əv][ðə; ði] ['sensɪz] [get][hoʊld]

| **These** | **outer** | **things** | **,** | **these** | **external** | **things** | **,** | **these** | **objects** | **of** | **the** | **senses** | **get** | **hold** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 外 | 事物 | , | 这些 | 外部的 | 事物 | , | 这些 | 对象 | 的 | 这 | 感官 | 得到 | 抓住 |

[ʌv; əv][ju: 'es] .

| **of** | **us** | **.** |
|---|---|---|
| 的 | 我们 | . |

这些外在的事物，这些感官对象，会抓住我们。

[ðeɪ] ['entər]['aʊər; ɑ:r][laɪvz; lɪvz][ænd; ənd] [kəm'pli:tli] [hoʊld] [sweɪ] ['oʊvər][ju: 'es] , [ænd; ənd][wi:; wi]

| **They** | **enter** | **our** | **lives** | **and** | **completely** | **hold** | **sway** | **over** | **us** | **,** | **and** | **we** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 进入 | 我们的 | 生活 | 和 | 完全地 | 抓住 | 摇摆 | 超过 | 我们 | , | 和 | 我们 |

[ɑ:r; ər] [ - ]

| **are** | **[** | **14** | **]** |
|---|---|---|---|
| 是 | [ | - | ] |

它们进入我们的生活，完全控制了我们，而我们[14]

['kærid] [ə'weɪ] [baɪ][ðem; ðəm] .

| **carried** | **away** | **by** | **them** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 携带 | 离开 | 经过 | 他们 | . |

被他们带走了。

[ðen] [wi:; wi][ɑ:r; ər] [θroʊn] [bæk] , [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][wɜ:r; wər] , ['ɪntu:] [ɑ:r'selvz] ;

| **Then** | **we** | **are** | **thrown** | **back** | **,** | **as** | **it** | **were** | **,** | **into** | **ourselves** | **;** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 我们 | 是 | 抛掷 | 后退 | , | 作为 | 它 | 是 | , | 进入 | 我们自己 | ; |

然后，我们仿佛又回到了自己之中；

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ['neɪtʃɚz] [lɔːz] [wɜːrk] [rɪ'lentləsli] — [ænd; ənd][ðer; ðər][ɑːr; ər]['tʃeɪndʒɪz] — [ðer; ðər][ɑːr; ər]

| because | nature's | laws | work | relentlessly | — | and | there | are | changes | — | there | are |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 自然的 | 法律 | 工作 | 毫不留情 | — | 和 | 那里 | 是 | 变化 | — | 那里 | 是 |

[sepə'reɪʃnz] .

| separations | . |
|---|---|
| 分离 | . |

因为自然规律无情地运作——而且会发生变化——所以会有分离。

[juː; jʊ] [meɪ] [seɪ] [sʌtʃ] [aɪ'diːəz] [brɪŋ] ['gluːminəs] , ['pesɪmɪzəm] ['ɪntuː]['aʊər; ɑːr][laɪvz; lɪvz] .

| You | may | say | such | ideas | bring | gloominess | , | pessimism | into | our | lives | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 可能 | 说 | 这样的 | 想法 | 带来 | 沮丧 | , | 悲观主义 | 进入 | 我们的 | 生活 | . |

你可能会说，这样的想法会给我们的生活带来阴郁和悲观。

[wʌt] ['dɪfrəns] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] [meɪk] [ɪf] [wiː; wi] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['gluːmi] , [ɔːr] [ɪf] [wiː; wi] [bɪ'kʌm]

| What | difference | does | it | make | if | we | become | a | little | gloomy | , | or | if | we | become |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 不同之处 | 做 | 它 | 制作 | 如果 | 我们 | 变得 | 一个 | 小的 | 阴沉 | , | 或者 | 如果 | 我们 | 变得 |

[ˌpesɪ'mɪstɪk] ?

| pessimistic | ? |
|---|---|
| 悲观 | ? |

如果我们变得有点忧郁，或者变得悲观，又有什么区别呢?

[wʌt] [hæz; həz][jʊr; jər]['ɑːptɪmɪzəm]['gɪv(ə)n][ˌjuː 'es] ?

| What | has | your | optimism | given | us | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 有 | 你的 | 乐观 | 给定 | 我们 | ? |

你的乐观精神给我们带来了什么?

[wʌt] [duː][ðə; ði] ['pæsɪŋ] [dʒɔɪz] [brɪŋ] [ˌjuː 'es] ?

| What | do | the | passing | joys | bring | us | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 做 | 这 | 通过 | 喜悦 | 带来 | 我们 | ? |

转瞬即逝的快乐能给我们带来什么?

[ðeɪ] [brɪŋ] [ˌjuː 'es] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][rɪ'ækʃ(ə)n] .

| They | bring | us | nothing | but | reaction | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 带来 | 我们 | 没有什么 | 但 | 反应 | . |

他们带给我们的只有反应。

[soʊ] - [kɔːld] ['ɑːptɪmɪzəm] [dʌz] [nɑːt][lænd][ˌjuː 'es] ['eniwer] .

| So | - | called | optimism | does | not | land | us | anywhere | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | - | 称为 | 乐观 | 做 | 不是 | 土地 | 我们 | 任何地方 | . |

所谓的乐观主义并不能带我们走向任何方向。

[ˌaɪ 'tiː] ['rædər] [liːdz] [ˌjuː 'es]['ɪntuː][kəm'pleks] [ˌsɪtʃʊ'eʃənz] [ænd; ənd] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

| It | rather | leads | us | into | complex | situations | and | conditions | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 相当 | 线索 | 我们 | 进入 | 复杂的 | 情况 | 和 | 状况 | . |

它反而会将我们带入复杂的情况和境地。

['rædər] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][heɪl][wɪð; wɪθ][dʒɔɪ] [ðæt] [sɔːrt][ʌv; əv] ['pesɪmɪzəm] , [truː] ['pesɪmɪzəm] ,

| Rather | we | should | hail | with | joy | that | sort | of | pessimism | , | true | pessimism | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 相当 | 我们 | 应该 | 冰雹 | 和 | 喜悦 | 那 | 种类 | 的 | 悲观主义 | , | 真的 | 悲观主义 | , |

相反，我们应该欣然接受这种悲观主义，真正的悲观主义。

[wɪtʃ] [brɪŋz] [ˌjuː 'es] [feɪs] [tuː; tə] [feɪs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [truːθ] ,

| which | brings | us | face | to | face | with | the | truth | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 带来 | 我们 | 脸 | 到 | 脸 | 和 | 这 | 真相 | , |

这让我们直面真相，

[wɪtʃ] [i'neiblz] [ˌjuː 'es][tuː; tə] [siː] [θɪŋz] [ɪn][ðer; ðər] [truː] ['kʌlər] .

| which | enables | us | to | see | things | in | their | true | color | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 启用 | 我们 | 到 | 看 | 事物 | 在 | 他们的 | 真的 | 颜色 | . |

这使我们能够看到事物的真实面目。

[jes] , [wiː; wi][mʌst; məst] [feɪs] [θɪŋz] ['boʊldli] .

| **Yes** | **,** | **we** | **must** | **face** | **things** | **boldly** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是的 | , | 我们 | 必须 | 脸 | 事物 | 大胆地 | . |

是的，我们必须勇敢地面对一切。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] ['sɪmpli] [baɪ] ['pætʃwɜːrk] [ðæt] [wiː; wi][geɪn][ɪn][laɪf] ,

| **It** | **is** | **not** | **simply** | **by** | **patchwork** | **that** | **we** | **gain** | **in** | **life** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 简单地 | 经过 | 拼布 | 那 | 我们 | 获得 | 在 | 生活 | , |

人生并非仅仅靠拼凑就能获得的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli][baɪ][boʊld] [sɜːrtʃ] [ænd; ənd] [ʌn'kɑːmprəmaɪzɪŋ] [ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] .

| **it** | **is** | **only** | **by** | **bold** | **search** | **and** | **uncompromising** | **investigation** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 仅有的 | 经过 | 大胆的 | 搜索 | 和 | 毫不妥协 | 调查 | . |

只有通过大胆的搜寻和毫不妥协的调查才能找到答案。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][baɪ]['goʊɪŋ][tuː; tə][ðə; ði] [ruːt] [ænd; ənd][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [θɪŋz] [ðæt] [wiː; wi][geɪn] — ['truːli]

| **It** | **is** | **by** | **going** | **to** | **the** | **root** | **and** | **the** | **bottom** | **of** | **things** | **that** | **we** | **gain** | **—** | **truly** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 经过 | 去 | 到 | 这 | 根 | 和 | 这 | 底部 | 的 | 事物 | 那 | 我们 | 获得 | — | 真的 |

[geɪn] — [ænd; ənd] [ə'kɑːmplɪʃ] ['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [ɪz] [wɜːrθ] [ə'tʃiːvɪŋ] .

| **gain** | **—** | **and** | **accomplish** | **something** | **which** | **is** | **worth** | **achieving** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 获得 | — | 和 | 完成 | 某物 | 哪个 | 是 | 值得 | 实现 | . |

只有深入探究事物的根源和本质，我们才能真正获得并实现值得追求的目标。

[soʊ][wiː; wi][mʌst; məst][nɑːt][biː; bi][ə'freɪd][ʌv; əv] ['ænəlaɪzɪŋ] [θɪŋz] [ɪn][ə; eɪ] [diːpər] [weɪ] .

| **So** | **we** | **must** | **not** | **be** | **afraid** | **of** | **analysing** | **things** | **in** | **a** | **deeper** | **way** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 我们 | 必须 | 不是 | 是 | 害怕的 | 的 | 分析 | 事物 | 在 | 一个 | 更深 | 方式 | . |

所以，我们不应该害怕对事物进行更深入的分析。

[juː; jʊ] [siː] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] ['neɪtʃɝz] ['tʃeɪndʒɪz] [ænd; ənd] [sepə'reɪʃnz] .

| **You** | **see** | **around** | **you** | **nature's** | **changes** | **and** | **separations** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 看 | 大约 | 你 | 自然的 | 变化 | 和 | 分离 | . |

你会看到周围大自然的变化和分离。

[juː; jʊ] [lʌv] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] .

| **You** | **love** | **a** | **person** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 爱 | 一个 | 人 | . |

你爱一个人。

[ðæt] ['pɜːrs(ə)n][daɪz] , [ɔːr][ɪz]['teɪkən] [ə'weɪ] [tuː; tə] ['ʌðər] [lændz] .

| **That** | **person** | **dies** | **,** | **or** | **is** | **taken** | **away** | **to** | **other** | **lands** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 人 | 死亡 | , 或者 | | 是 | 已采取 | 离开 | 到 | 其他 | 土地 | . |

那个人死了，或者被带到了其他地方。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['mɪzrəb(ə)l] [ænd; ənd] ['prɔsˌtreɪtɪd] [wɪð; wɪθ] [griːf] .

| **You** | **are** | **miserable** | **and** | **prostrated** | **with** | **grief** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 悲惨的 | 和 | 俯卧 | 和 | 悲伤 | . |

你痛苦万分，悲痛欲绝。

[ə'gen] , [juː; jʊ][hæv; həv] [pə'zest] ['sɜːrt(ə)n] [θɪŋz] [ænd; ənd][juː; jʊ] [luːz] [ðem; ðəm] — [juː; jʊ] [luːz] [ə; eɪ]

| **Again** | **,** | **you** | **have** | **possessed** | **certain** | **things** | **and** | **you** | **lose** | **them** | **—** | **you** | **lose** | **a** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 再次 | , | 你 | 有 | 拥有 | 肯定 | 事物 | 和 | 你 | 失去 | 他们 | — | 你 | 失去 | 一个 |

['fɔːrtʃən] [ - ]

| **fortune** | **[** | **15** | **]** |
|---|---|---|---|
| 财富 | [ | - | ] |

再一次，你拥有了一些东西，然后你失去了它们——你失去了一大笔财富[15]

[ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [deɪz] , [ɔːr][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [wiːks] , [ɔːr][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [mʌnθs] .

| **in** | **a** | **few** | **days** | **,** | **or** | **in** | **a** | **few** | **weeks** | **,** | **or** | **in** | **a** | **few** | **months** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 一个 | 很少 | 天 | , 或者 | | 在 | 一个 | 很少 | 周 | , 或者 | | 在 | 一个 | 很少 | 几个月 | . |

几天后，或者几周后，或者几个月后。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ˌoʊvərˈkʌm] [wɪð; wɪθ] ['sɑːroʊ] .

| **You** | **are** | **overcome** | **with** | **sorrow** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 克服 | 和 | 悲哀 | . |

你悲痛欲绝。

[ðæt] [ɪz] [laɪf] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [wʌt] [ɪz] [ment] [baɪ] ['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] .

| **That** | **is** | **life** | **,** | **and** | **that** | **is** | **what** | **is** | **meant** | **by** | **outer** | **consciousness** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 生活 | , | 和 | 那 | 是 | 什么 | 是 | 意思是 | 经过 | 外 | 意识 | . |

这就是生命，这就是外在意识的含义。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɑːt] [ðæt] [juː; jʊ] [mʌst; məst] [nɑːt] [hæv; həv] [pə'zeʃnz] ;

| **It** | **is** | **not** | **that** | **you** | **must** | **not** | **have** | **possessions** | **;** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 那 | 你 | 必须 | 不是 | 有 | 财产 | ; |

并不是说你不能拥有财产；

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɑːt] [ðæt] [juː; jʊ] [mʌst; məst] [nɑːt] [hæv; həv] [gʊd] ['hoʊmz] ;

| **it** | **is** | **not** | **that** | **you** | **must** | **not** | **have** | **good** | **homes** | **;** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 那 | 你 | 必须 | 不是 | 有 | 好的 | 房屋 | ; |

这并不是说你不能拥有好的家；

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɑːt] [ðæt] [juː; jʊ] [mʌst; məst] [nɑːt] [lʌv] ['ʌðər] .

| **it** | **is** | **not** | **that** | **you** | **must** | **not** | **love** | **others** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 那 | 你 | 必须 | 不是 | 爱 | 其他的 | . |

这并不是说你不能爱别人。

[bʌt; bət] [duː] [ˌaɪ 'tiː] ['noʊɪŋli] ; [duː] [ˌaɪ 'tiː] [nɑːt] [æz; əz] [ə; eɪ] [sleɪv] , [bʌt; bət] [æz; əz] [ə; eɪ] ['mæstər] ;

| **But** | **do** | **it** | **knowingly** | **;** | **do** | **it** | **not** | **as** | **a** | **slave** | **,** | **but** | **as** | **a** | **master** | **;** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 做 | 它 | 明知 | ; | 做 | 它 | 不是 | 作为 | 一个 | 奴隶 | , | 但 | 作为 | 一个 | 掌握 | ; |

但要明知故犯；不要像奴隶一样，而要像主人一样；

[nɑːt] [æz; əz] [ə; eɪ] [dɪ'pendənt] [wɜːrm] , [bʌt; bət] [æz; əz] [ðə; ði] ['wɪtnəs] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [ə'proʊtʃ] [ðiːz] [θɪŋz] .

| **not** | **as** | **a** | **dependent** | **worm** | **,** | **but** | **as** | **the** | **witness** | **you** | **should** | **approach** | **these** | **things** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 不是 | 作为 | 一个 | 依赖 | 蠕虫 | , | 但 | 作为 | 这 | 证人 | 你 | 应该 | 方法 | 这些 | 事物 | . |

不要像寄生虫一样依附于人，而应该像见证人一样看待这些事情。

['meni] [θɪŋz] [ðer; ðər] [ɑːr; ər] [wɪtʃ] [mʌst; məst] [biː; bi] ['teɪkən] ['ɪntuː] ['aʊər; ɑːr] [laɪvz; lɪvz] [ˌnesə'serəli] .

| **Many** | **things** | **there** | **are** | **which** | **must** | **be** | **taken** | **into** | **our** | **lives** | **necessarily** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 事物 | 那里 | 是 | 哪个 | 必须 | 是 | 已采取 | 进入 | 我们的 | 生活 | 一定 | . |

生活中有很多东西是我们必须要接受的。

[ʌn'hæpɪli] [wiː; wi] [dɪ'luːd] [ɑːr'selvz] ; [wiː; wi] [fər'get] [ɑːr'selvz] ; [wiː; wi] [luːz] ['aʊər; ɑːr] ['hedz] ; [wiː; wi] [luːz] ['aʊər; ɑːr] ['dʒʌdʒmənt] ;

| **Unhappily** | **we** | **delude** | **ourselves** | **;** | **we** | **forget** | **ourselves** | **;** | **we** | **lose** | **our** | **heads** | **;** | **we** | **lose** | **our** | **judgment** | **;** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 不幸地 | 我们 | 妄想 | 我们自己 | ; | 我们 | 忘记 | 我们自己 | ; | 我们 | 失去 | 我们的 | 头部 | ; | 我们 | 失去 | 我们的 | 判断 | ; |

不幸的是，我们自欺欺人；我们忘记了自己；我们失去了理智；我们失去了判断力；

[ænd; ənd] [wiː; wi] [ɑːr; ər] ['kærid] [ə'weɪ] [baɪ] [ðə; ði] ['kɜːənts] [ʌv; əv] [laɪf] , [nɑːt] ['noʊɪŋ] ['wɪðər] [wiː; wi] [ɑːr; ər] ['goʊɪŋ] .

| **and** | **we** | **are** | **carried** | **away** | **by** | **the** | **currents** | **of** | **life** | **,** | **not** | **knowing** | **whither** | **we** | **are** | **going** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 是 | 携带 | 离开 | 经过 | 这 | 电流 | 的 | 生活 | , | 不是 | 会心 | 往哪里去 | 我们 | 是 | 去 | . |

我们被生活的洪流裹挟，不知要去往何方。

[wen] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [kɔːt] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːrl] [ʌv; əv] [kən'dɪʃ(ə)nz] ,

| **When** | **we** | **are** | **caught** | **up** | **in** | **the** | **whirl** | **of** | **conditions** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 是 | 捕捉 | 向上 | 在 | 这 | 旋转 | 的 | 状况 | , |

当我们身处各种境况的漩涡之中时，

[wen] [wi:; wi][ɑ:r; ər][lɔ:st][ɪn][ðə; ði][ ˌlæbə'rinθiən ] [meɪz] [ʌv; əv]['sɜ:rkəmstænsɪz] , [ðen] [wi:; wi] [weɪk] [ʌp]

| when | we | are | lost | in | the | labyrinthian | maze | of | circumstances | , | then | we | wake | up |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 是 | 丢失的 | 在 | 这 | 迷宫般的 | 迷宫 | 的 | 情况 | , | 然后 | 我们 | 唤醒 | 向上 |

[fɔ:r; fər][ə; eɪ] [waɪl] .

| for | a | while | . |
|---|---|---|---|
| 为了 | 一个 | 尽管 | . |

当我们迷失在错综复杂的境遇迷宫中时，我们会短暂地醒来。

[ə'gen] [wi:; wi][fər'get] .

| Again | we | forget | . |
|---|---|---|---|
| 再次 | 我们 | 忘记 | . |

我们又忘记了。

[soʊ] [ðæt] [ɪz][ðə; ði]['aʊtər] ['kɑ:nʃəsnəs] , [wɪtʃ] [hæz; həz] [sepə'reɪʃnz] ['evriwer] .

| So | that | is | the | outer | consciousness | , | which | has | separations | everywhere | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 是 | 这 | 外 | 意识 | , | 哪个 | 有 | 分离 | 到处 | . |

这就是外在意识，它处处充满分离。

[ju:; jʊ]['kænɑ:t] [dɪ'pend] [ə'pɑ:n] ['eniθɪŋ] .

| You | cannot | depend | upon | anything | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 不能 | 依赖 | 之上 | 任何事物 | . |

你不能指望任何事。

[æz; əz] [su:n] [æz; əz][ju:; jʊ] [dɪ'pend] [ə'pɑ:n] ['eniθɪŋ] — [li:n] [ɑ:n] ['eniθɪŋ] — [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['teɪkən] [ə'weɪ]

| As | soon | as | you | depend | upon | anything | — | lean | on | anything | — | it | is | taken | away |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 很快 | 作为 | 你 | 依赖 | 之上 | 任何事物 | — | 倾斜 | 在 | 任何事物 | — | 它 | 是 | 已采取 | 离开 |

[frʌm; frəm][ju:; jʊ] ,

| from | you | , |
|---|---|---|
| 从 | 你 | , |

一旦你依赖任何事物——倚靠任何事物——它就会从你身边消失。

[ænd; ənd] [wʌt] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [dʌn] ?

| and | what | is | to | be | done | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 什么 | 是 | 到 | 是 | 完毕 | ? |

那么该怎么办?

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [wi:; wi][mʌst; məst][traɪ][tu:; tə] [sɜ:rtʃ] [fɔ:r; fər] ['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [ɪz] [mɔ:r] [ɪn'tɜ:rn(ə)l] ,

| That | is | why | we | must | try | to | search | for | something | which | is | more | internal | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 我们 | 必须 | 尝试 | 到 | 搜索 | 为了 | 某物 | 哪个 | 是 | 更多的 | 内部的 | , |

因此，我们必须尝试寻找一些更内在的东西。

[wɪtʃ] [ɪz][nɑ:t][soʊ]['tʃeɪndʒəb(ə)l] , [ɑ:n] [hu:m] , [ɔ:r][ɑ:n] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][kæn; kən] [dɪ'pend] [tu:; tə][ə; eɪ]

| which | is | not | so | changeable | , | on | whom | , | or | on | which | you | can | depend | to | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 是 | 不是 | 所以 | 多变 | , | 在 | 谁 | , | 或者 | 在 | 哪个 | 你 | 能 | 依赖 | 到 | 一个 |

['greɪtər] [ɪk'stent] ,

| greater | extent | , |
|---|---|---|
| 更大的 | 程度 | , |

不那么善变的人，或者你可以更依赖的人，

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] ['evriθɪŋ] [ɪz] ['relətɪv] [ʌn'tɪl][wi:; wi][get][tu:; tə][ðə; ði] ['æbsəlu:t] .

| because | everything | is | relative | until | we | get | to | the | Absolute | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 一切 | 是 | 相对的 | 直到 | 我们 | 得到 | 到 | 这 | 绝对 | . |

因为在达到绝对真理之前，一切都是相对的。

[wi:; wi][mʌst; məst][faɪnd] [ - ]

| We | must | find | [ | 16 | ] |
|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 寻找 | [ | - | ] |

我们必须找到[16]

['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [ɪz] ['betər] , [wɪtʃ] [ɪz] ['greɪtər] .

| something | which | is | better | , | which | is | greater | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 某物 | 哪个 | 是 | 更好的 | , | 哪个 | 是 | 更大的 | . |

更好的、更伟大的事物。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz]['aʊər; ɑːr] [sɜːrtʃ] — [ðæt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['aʊər; ɑːr] [sɜːrtʃ] .

| And | that | is | our | search | — | that | should | be | our | search | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 是 | 我们的 | 搜索 | — | 那 | 应该 | 是 | 我们的 | 搜索 | . |

这就是我们的追求——也应该是我们的追求。

[soʊ] ,

| So | , |
|---|---|
| 所以 | , |

所以，

[waɪl] ['lɪvɪŋ] [ə; eɪ][laɪf][ʌv; əv]['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] [juː; jʊ] [wɪl] ['ænəlaɪz][ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [siː] [haʊ]

| while | living | a | life | of | outer | consciousness | you | will | analyse | and | you | will | see | how |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尽管 | 活的 | 一个 | 生活 | 的 | 外 | 意识 | 你 | 将要 | 分析 | 和 | 你 | 将要 | 看 | 如何 |

[ɔːl][jʊr; jər][kəm'pleks][kən'dɪʃ(ə)nz] [rɪ'gɑːrdɪŋ] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kəm'pleɪn] ,

| all | your | complex | conditions | regarding | which | you | complain | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 你的 | 复杂的 | 状况 | 关于 | 哪个 | 你 | 抱怨 | , |

当你过着一种外在意识的生活时，你会分析并看到你所抱怨的所有复杂状况，

[ɔːl][ðə; ði] [ɪn'tæŋglmənts] [wɪtʃ] [wiː; wi]['noʊtɪs][ɪn] ['dɪfrənt] [laɪvz; lɪvz] ,

| all | the | entanglements | which | we | notice | in | different | lives | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 这 | 纠缠 | 哪个 | 我们 | 注意 | 在 | 不同的 | 生活 | , |

我们在不同的人生中注意到的所有纠葛，

[ɔːl][ðə; ði][kən'fjuːʒ(ə)n][ænd; ənd]['frɪkʃ(ə)n] [wɪtʃ] [wiː; wi] [siː] [æt; ət][hoʊm][ɔːr] [ə'brɔːd] , [ɔːl][ðə; ði] [hɑːrt] -

| all | the | confusion | and | friction | which | we | see | at | home | or | abroad | , | all | the | heart | - |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 这 | 困惑 | 和 | 摩擦 | 哪个 | 我们 | 看 | 在 | 家 | 或者 | 国外 | , | 全部 | 这 | 心 | - |

['bɜːrnɪŋ] ,

| burnings | , |
|---|---|
| 燃烧 | , |

我们在国内或国外看到的所有混乱和摩擦，所有令人痛心的事情，

[ˌdɪsɪ'luːʒ(ə)nmənt][ænd; ənd] ['sʌfərɪŋ] [wɪtʃ] [wiː; wi]['noʊtɪs] [ə'mʌŋst] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] — [ɔːl] [ðiːz]

| disillusionment | and | suffering | which | we | notice | amongst | individuals | — | all | these |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 幻灭 | 和 | 痛苦 | 哪个 | 我们 | 注意 | 在 | 个人 | — | 全部 | 这些 |

[kæn; kən][biː; bi] [treɪst] [tuː; tə] [ðæt] ['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] ,

| can | be | traced | to | that | outer | consciousness | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 是 | 追踪 | 到 | 那 | 外 | 意识 | , |

我们所观察到的个人的幻灭和痛苦——所有这些都可以追溯到外在意识层面。

[ðæt] ['sleɪvəri] , [ðæt] [dɪ'pendəns] [ə'pɑːn][ðə; ði] [mə'tɪriəl] [θɪŋz] [ʌv; əv][laɪf] .

| that | slavery | , | that | dependence | upon | the | material | things | of | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 奴隶制 | , | 那 | 依赖性 | 之上 | 这 | 材料 | 事物 | 的 | 生活 | . |

那种奴役，那种对物质生活的依赖。

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə]['oʊpən][ʌp]['aʊər; ɑːr] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] .

| That | is | why | we | have | to | open | up | our | inner | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 我们 | 有 | 到 | 打开 | 向上 | 我们的 | 内 | 意识 | . |

所以，我们必须敞开我们的内在意识。

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [wiː; wi][wɑːnt][tuː; tə] [noʊ] [ɪf] [ðer; ðər][ɪz] ['eniθɪŋ] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði][veɪl][ʌv; əv][ðə; ði]

| That | is | why | we | want | to | know | if | there | is | anything | beyond | the | veil | of | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 我们 | 想 | 到 | 知道 | 如果 | 那里 | 是 | 任何事物 | 超过 | 这 | 面纱 | 的 | 这 |

['sensɪz] .

| senses | . |
|---|---|
| 感官 | . |

这就是为什么我们想知道感官之外是否还有其他事物。

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [wiː; wi][mʌst; məst] [noʊ] ['weðər] [ðer; ðər][ɪz] ['eniθɪŋ] [bæk] [ʌv; əv] [ðɪs] ['tʃeɪndʒəb(ə)l]

| That | is | why | we | must | know | whether | there | is | anything | back | of | this | changeable |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 我们 | 必须 | 知道 | 无论 | 那里 | 是 | 任何事物 | 后退 | 的 | 这 | 多变 |

[kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['sensɪz] [ænd; ənd] [ðɪs] ['tʃeɪndʒəb(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] .

| condition | of | the | senses | and | this | changeable | condition | of | the | body | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 状况 | 的 | 这 | 感官 | 和 | 这 | 多变 | 状况 | 的 | 这 | 身体 | . |

所以，我们必须了解这种感官变化无常的状态和这种身体变化无常的状态背后是否有什么原因。

[naʊ] , [juː; jʊ] [meɪ] [æsk][ðə; ði] ['kwestʃən] ,

| Now | , | you | may | ask | the | question | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | , | 你 | 可能 | 问 | 这 | 问题 | , |

现在你可能会问：

[haʊ] [duː][wiː; wi] [noʊ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [θɪŋ] [æz; əz][soʊl] - ['enərdʒi] ,

| how | do | we | know | that | there | is | such | a | thing | as | soul | - | energy | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 做 | 我们 | 知道 | 那 | 那里 | 是 | 这样的 | 一个 | 事物 | 作为 | 灵魂 | - | 活力 | , |

我们怎么知道灵魂能量这种东西存在呢?

[ɔːr] [ðæt] [ðer; ðər][ɑːr; ər] ['ɪnər] ['fɔːrsɪz] ?

| or | that | there | are | inner | forces | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 那 | 那里 | 是 | 内 | 力量 | ? |

或者说存在某种内在力量?

[haʊ] [duː][wiː; wi] [noʊ] ?

| How | do | we | know | ? |
|---|---|---|---|---|
| 如何 | 做 | 我们 | 知道 | ? |

我们怎么知道?

[wiː; wi] [noʊ] [æz; əz][wiː; wi] [noʊ] ['evriθɪŋ] [ɪn][laɪf] .

| We | know | as | we | know | everything | in | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 知道 | 作为 | 我们 | 知道 | 一切 | 在 | 生活 | . |

我们知道，就像我们了解生活中的一切一样。

[wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə] ['fɑːloʊ] [ðə; ði] [seɪm] ['meθədz] .

| We | have | to | follow | the | same | methods | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 到 | 跟随 | 这 | 相同的 | 方法 | . |

我们必须遵循相同的方法。

[haʊ] [duː][juː; jʊ] [noʊ] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['diːteɪlz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [mə'ʃiːn] ?

| How | do | you | know | the | different | details | of | a | machine | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 做 | 你 | 知道 | 这 | 不同的 | 细节 | 的 | 一个 | 机器 | ? |

你如何了解一台机器的各种细节?

[juː; jʊ] ['stʌdi] [ðæt] [mə'ʃiːn] .

| You | study | that | machine | . |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 学习 | 那 | 机器 | . |

你研究那台机器。

[juː; jʊ] ['fɑːloʊ] [θriː] ['prɑːsesɪz] — [ðæt] [ɪz] , [θriː] [steps] [juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] [ɪn] ['evriθɪŋ] .

| You | follow | three | processes | — | that | is | , | three | steps | you | must | take | in | everything | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 跟随 | 三 | 流程 | — | 那 | 是 | , | 三 | 步骤 | 你 | 必须 | 拿 | 在 | 一切 | . |

你遵循三个流程——也就是说，做任何事都必须采取三个步骤。

[fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] , [juː; jʊ][get][hoʊld][ʌv; əv][ə; eɪ] [bʊk] , [ɔːr][juː; jʊ][goʊ][tuː; tə][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [ - ]

| First | of | all | , | you | get | hold | of | a | book | , | or | you | go | to | a | person | who | [ | 17 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一的 | 的 | 全部 | , | 你 | 得到 | 抓住 | 的 | 一个 | 书 | , | 或者 | 你 | 去 | 到 | 一个 | 人 | WHO | [ | - | ] |

首先，你可以找一本书，或者去找一个人[17]

[noʊz] [ə'baʊt][ðə; ði] [mə'ʃiːn] [ænd; ənd][juː; jʊ][æsk][hɪm; ɪm] ['kwestʃənz] .

| knows | about | the | machine | and | you | ask | him | questions | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 知道 | 关于 | 这 | 机器 | 和 | 你 | 问 | 他 | 问题 | . |

他了解这台机器，你可以向他提问。

[juː; jʊ] [lʊk] ['oʊvər] ['dɪfrənt] [dɪ'skrɪpʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['diːteɪlz][ʌv; əv][ðə; ði] [mə'ʃiːn] , [ðen] [juː; jʊ]

| You | look | over | different | descriptions | of | the | details | of | the | machine | , | then | you |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 看 | 超过 | 不同的 | 描述 | 的 | 这 | 细节 | 的 | 这 | 机器 | , | 然后 | 你 |

[θɪŋk] [fɔːr; fər] [jɔːr'self] ;

| think | for | yourself | ; |
|---|---|---|---|
| 思考 | 为了 | 你自己 | ; |

你仔细查看了机器细节的不同描述，然后自己思考；

[juː; jʊ][dʒʌdʒ][fɔːr; fər] [jɔːr'self] .

| you | judge | for | yourself | . |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 法官 | 为了 | 你自己 | . |

你自行判断。

[juː; jʊ] [rɪ'vɑːlv] [ɔːl] [ðiːz] ['diːteɪlz] [wɪ'ðɪn] [jʊr; jər][maɪnd] .

| You | revolve | all | these | details | within | your | mind | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 围绕 | 全部 | 这些 | 细节 | 之内 | 你的 | 头脑 | . |

你在脑海中反复思考所有这些细节。

[juː; jʊ]['ænəlaɪz] , [ænd; ənd]['grædʒuəli][juː; jʊ][bɪ'gɪn][tuː; tə]['hænd(ə)l][ðə; ði] [mə'ʃiːn] [jɔːr'self] —

| You | analyse | , | and | gradually | you | begin | to | handle | the | machine | yourself | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 分析 | , | 和 | 逐步地 | 你 | 开始 | 到 | 处理 | 这 | 机器 | 你自己 | — |

['præktɪk(ə)l] [ɪk'spɪriəns] [juː; jʊ][mʌst; məst][ə'kwaɪər] .

| practical | experience | you | must | acquire | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 实际的 | 经验 | 你 | 必须 | 获得 | . |

你进行分析，然后逐渐开始自己操作机器——这是你必须获得的实践经验。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [ɪf] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə] [noʊ] [ə'baʊt] [ɪˌlek'trɪsəti] , [wʌt] [duː][juː; jʊ][duː] ?

| For | instance | , | if | you | want | to | know | about | electricity | , | what | do | you | do | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 实例 | , | 如果 | 你 | 想 | 到 | 知道 | 关于 | 电 | , | 什么 | 做 | 你 | 做 | ? |

例如，如果你想了解电学知识，你会怎么做?

[juː; jʊ][get][hoʊld][ʌv; əv][ə; eɪ] [bʊk] [ɑːn][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv] [ɪˌlek'trɪsəti] .

| You | get | hold | of | a | book | on | the | subject | of | electricity | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 得到 | 抓住 | 的 | 一个 | 书 | 在 | 这 | 主题 | 的 | 电 | . |

你找到了一本关于电学的书。

[ðen] [juː; jʊ][goʊ][tuː; tə][ə; eɪ] [prə'fesər] [ænd; ənd] [rɪ'siːv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] .

| Then | you | go | to | a | professor | and | receive | instruction | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 你 | 去 | 到 | 一个 | 教授 | 和 | 收到 | 操作说明 | . |

然后你去找教授接受指导。

[ðen] [juː; jʊ][goʊ][tuː; tə][ðə; ði] ['læbrətɔːri] [ænd; ənd]['hænd(ə)l] ['dɪfrənt] [mə'ʃiːnz] [ænd; ənd] ['stʌdi]

| Then | you | go | to | the | laboratory | and | handle | different | machines | and | study |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 你 | 去 | 到 | 这 | 实验室 | 和 | 处理 | 不同的 | 机器 | 和 | 学习 |

[ðem; ðəm] .

| them | . |
|---|---|
| 他们 | . |

然后你到实验室去操作不同的机器并研究它们。

[sə'poʊz] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə] [lɜːrn] ['mjuːzɪk] , [juː; jʊ] ['fɑːloʊ] [ðə; ði] [seɪm] ['prɑːses] .

| Suppose | you | want | to | learn | music | , | you | follow | the | same | process | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 认为 | 你 | 想 | 到 | 学习 | 音乐 | , | 你 | 跟随 | 这 | 相同的 | 过程 | . |

假设你想学习音乐，你也要遵循同样的流程。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['sʌbdʒekt][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] .

| And | it | is | the | same | with | this | subject | of | the | inner | consciousness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 它 | 是 | 这 | 相同的 | 和 | 这 | 主题 | 的 | 这 | 内 | 意识 | . |

内在意识这一主题也是如此。

[fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] , [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] ['stʌdi] ; [juː; jʊ][mʌst; məst] [riːd] [bʊks] ,

| First | of | all | , | you | have | to | study | ; | you | must | read | books | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一的 | 的 | 全部 | , | 你 | 有 | 到 | 学习 | ; | 你 | 必须 | 读 | 图书 | , |

首先，你必须学习；你必须读书。

[ɔ:r][ju:; jʊ][mʌst; məst] [kən'sʌlt] [sʌm; səm] ['pɝ·:sənz] [hu:] [noʊ] .

| or | you | must | consult | some | persons | who | know | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 你 | 必须 | 咨询 | 一些 | 人 | WHO | 知道 | . |

或者你必须咨询一些懂行的人。

[wʊd] [ju:; jʊ] [bɪ'li:v] ['blaɪndli] ?

| Would | you | believe | blindly | ? |
|---|---|---|---|---|
| 会 | 你 | 相信 | 盲目地 | ? |

你会盲目相信吗?

[wʊd] [ju:; jʊ] [ək'sept] ['blaɪndli] [ðæt] [wɪtʃ] [ðeɪ] [tel] [ju:; jʊ] ?

| Would | you | accept | blindly | that | which | they | tell | you | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 会 | 你 | 接受 | 盲目地 | 那 | 哪个 | 他们 | 告诉 | 你 | ? |

你会盲目接受他们所说的话吗?

[noʊ] .

| No | . |
|---|---|
| 不 | . |

不。

[ɪn][noʊ] ['stʌdi] [mʌst; məst][wi:; wi] [ək'sept] ['eniθɪŋ] ['blaɪndli] .

| In | no | study | must | we | accept | anything | blindly | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 不 | 学习 | 必须 | 我们 | 接受 | 任何事物 | 盲目地 | . |

任何研究都不能盲目接受任何观点。

[blaɪnd] [bɪ'li:f] [dʌz] [nɑ:t] [li:d] [ˌju: 'es] ['eniwer] .

| Blind | belief | does | not | lead | us | anywhere | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 瞎的 | 信仰 | 做 | 不是 | 带领 | 我们 | 任何地方 | . |

盲目信仰并不能带我们走向任何地方。

[wi:; wi][mʌst; məst] [sɜ:rtʃ] ['θɜ:rəli] [wɪ'ðaʊt] ['eni] [fɪr] .

| We | must | search | thoroughly | without | any | fear | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 搜索 | 彻底 | 没有 | 任何 | 害怕 | . |

我们必须毫无畏惧地彻底搜查。

[tru:θ] [kæn; kən][stænd][ɔ:l][ðə; ði] [tests] [ʌv; əv][ə'næləsɪs] , [ɔ:l][ðə; ði] [tests] [ʌv; əv][ˌɑ:bzər'veɪʃ(ə)n] .

| Truth | can | stand | all | the | tests | of | analysis | , | all | the | tests | of | observation | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 真相 | 能 | 站立 | 全部 | 这 | 测试 | 的 | 分析 | , | 全部 | 这 | 测试 | 的 | 观察 | . |

真理经得起一切分析的检验，一切观察的检验。

[ænd; ənd] [ɪf] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [tru:θ] , [ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][nɑ:t][stænd][ðə; ði][test] .

| And | if | it | is | not | truth | , | it | can | not | stand | the | test | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 如果 | 它 | 是 | 不是 | 真相 | , | 它 | 能 | 不是 | 站立 | 这 | 测试 | . |

如果它不是真理，就经不起考验。

[soʊ]['ɔ:lweɪz] [ki:p] [ðə; ði] ['ri:zənɪŋ] ['fæk(ə)lti] , [ɔ:r] ['paʊər] [ʌv; əv][ə'næləsɪs] [ 'ʃa:pənd ] , ['redi] [tu:; tə] [əb'zɜ:rv] , ['redi] [tu:; tə] [ˌʌndər'stænd] , [ - ]

| So | always | keep | the | reasoning | faculty | , | or | power | of | analysis | sharpened | , | ready | to | observe | , | ready | to | understand | , | [ | 18 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 总是 | 保持 | 这 | 推理 | 学院 | , | 或者 | 力量 | 的 | 分析 | 锋利 | , | 准备好 | 到 | 观察 | , | 准备好 | 到 | 理解 | , | [ | - | ] |

所以要时刻保持推理能力或分析能力的敏锐，随时准备观察、随时准备理解[18]。

['redi] [tu:; tə]['ri:z(ə)n] [aʊt] .

| ready | to | reason | out | . |
|---|---|---|---|---|
| 准备好 | 到 | 原因 | 出去 | . |

准备好进行理性分析。

[æt; ət] ['evri] [pɔɪnt] [ju:; jʊ][mʌst; məst]['ri:z(ə)n] .

| At | every | point | you | must | reason | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 每一个 | 观点 | 你 | 必须 | 原因 | . |

每一步都必须讲道理。

[ænd; ənd][ðə; ði] [mɔːr] [ɪz] [ðɪs] [truː] [wɪð; wɪθ][rɪˈgɑːrd][tuː; tə][ðə; ði] [ˈstʌdi] [ʌv; əv] [ðiːz] [ˈɪnər] [θɪŋz] .

| **And** | **the** | **more** | **is** | **this** | **true** | **with** | **regard** | **to** | **the** | **study** | **of** | **these** | **inner** | **things** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 更多的 | 是 | 这 | 真的 | 和 | 看待 | 到 | 这 | 学习 | 的 | 这些 | 内 | 事物 | . |

对于研究这些内在事物而言，这一点尤其如此。

[waɪ] ?

| **Why** | **?** |
|---|---|
| 为什么 | ? |

为什么?

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ðer; ðər][ɑːr; ər][soʊ] [ˈmeni] [ˈdeindʒəz][ænd; ənd] [ˈdɪfəkəltɪz] [ɪn] [ˈstʌdiɪŋ] [ðiːz] [ˈɪnər]

| **Because** | **there** | **are** | **so** | **many** | **dangers** | **and** | **difficulties** | **in** | **studying** | **these** | **inner** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 那里 | 是 | 所以 | 许多 | 危险 | 和 | 困难 | 在 | 学习 | 这些 | 内 |

[θɪŋz] .

| **things** | **.** |
|---|---|
| 事物 | . |

因为研究这些内在事物存在着太多的危险和困难。

[ˈmeni] [ˈprɑːmɪsɪŋ] [laɪvz; lɪvz][hæv; həv] [bɪn] [ˈfeɪljɚz] [ˈoʊɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [læk] [ʌv; əv][ˈprɑːpər]

| **Many** | **promising** | **lives** | **have** | **been** | **failures** | **owing** | **to** | **a** | **lack** | **of** | **proper** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 有前途 | 生活 | 有 | 到过 | 失败 | 欠款 | 到 | 一个 | 缺少 | 的 | 恰当的 |

[ˌʌndərˈstændɪŋ] ,

| **understanding** | **,** |
|---|---|
| 理解 | , |

许多前途光明的人因为缺乏正确的认识而失败了。

[ˈoʊɪŋ] [tuː; tə] [ˈɪgnərəns] , [ˈoʊɪŋ] [tuː; tə] [ˌɪndɪˈskrɪmɪnət] [sɜːrtʃ] [ɔːr] [ˌɪndɪˈskrɪmɪnət] [ɪnˌvestɪˈgeɪʃ(ə)n] .

| **owing** | **to** | **ignorance** | **,** | **owing** | **to** | **indiscriminate** | **search** | **or** | **indiscriminate** | **investigation** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 欠款 | 到 | 无知 | , | 欠款 | 到 | 不加区分的 | 搜索 | 或者 | 不加区分的 | 调查 | . |

由于无知，由于不加区分的搜查或不加区分的调查。

[juː; jʊ][ˈkænɑːt][biː; bi] [tuː] [ˈkɔːʃəs] — [juː; jʊ][ˈkænɑːt][biː; bi] [tuː] [ˈkerf(ə)l][ɪn] [ˈstʌdiɪŋ] [ðiːz] [θɪŋz] .

| **You** | **cannot** | **be** | **too** | **cautious** | **—** | **you** | **cannot** | **be** | **too** | **careful** | **in** | **studying** | **these** | **things** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 不能 | 是 | 也 | 谨慎 | — | 你 | 不能 | 是 | 也 | 小心 | 在 | 学习 | 这些 | 事物 | . |

在研究这些事情时，再怎么谨慎也不为过。

[ðiːz] , [ðen] , [ɑːr; ər][ðə; ði] [steps] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [teɪk] .

| **These** | **,** | **then** | **,** | **are** | **the** | **steps** | **you** | **have** | **to** | **take** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | , | 然后 | , | 是 | 这 | 步骤 | 你 | 有 | 到 | 拿 | . |

那么，你需要采取这些步骤。

[fɜːrst] , [ˈstʌdi] [ænd; ənd][goʊ][tuː; tə][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [hæz; həz] ['stʌdid] [ðiːz] [θɪŋz] [ænd; ənd] [huː]

| **First** | **,** | **study** | **and** | **go** | **to** | **a** | **person** | **who** | **has** | **studied** | **these** | **things** | **and** | **who** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一的 | , | 学习 | 和 | 去 | 到 | 一个 | 人 | WHO | 有 | 研究 | 这些 | 事物 | 和 | WHO |

[noʊz] [ðiːz] [θɪŋz] .

| **knows** | **these** | **things** | **.** |
|---|---|---|---|
| 知道 | 这些 | 事物 | . |

首先，你要学习相关知识，然后去找一位研究过这些知识、了解这些知识的人请教。

[ɪn] ['evri] [bʊk] [juː; jʊ] [wɪl] ['noʊtɪs][juː; jʊ][ɑːr; ər] [æskt] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə][ə; eɪ] ['tiːtʃər] .

| **In** | **every** | **book** | **you** | **will** | **notice** | **you** | **are** | **asked** | **to** | **go** | **to** | **a** | **teacher** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 每一个 | 书 | 你 | 将要 | 注意 | 你 | 是 | 问 | 到 | 去 | 到 | 一个 | 老师 | . |

每本书里你都会发现，书中要求你去找老师。

[æz; əz][juː; jʊ] [niːd] [ə; eɪ] ['tiːtʃər] [ɪn] ['dɪfrənt] [fiːldz] [ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] ,

| **As** | **you** | **need** | **a** | **teacher** | **in** | **different** | **fields** | **of** | **knowledge** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 你 | 需要 | 一个 | 老师 | 在 | 不同的 | 字段 | 的 | 知识 | , |

因为你需要不同知识领域的老师，

[soʊ][juː; jʊ] [niːd] [ə; eɪ] ['tiːtʃər] [ɪn] [ðɪs] [fiːld] [tuː] ,

| **so** | **you** | **need** | **a** | **teacher** | **in** | **this** | **field** | **too** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 你 | 需要 | 一个 | 老师 | 在 | 这 | 场地 | 也 | , |

所以你也需要这方面的老师。

[ænd; ənd][ðə; ði] [mɔːr] [soʊ][bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ðə; ði][ˈɑːbdʒekts] [wɪtʃ] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ˈgoʊɪŋ][tuː; tə] [lɜːrn] ,

| and | the | more | so | because | the | objects | which | you | are | going | to | learn | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 更多的 | 所以 | 因为 | 这 | 对象 | 哪个 | 你 | 是 | 去 | 到 | 学习 | , |

尤其因为你将要学习的对象，

[ðə; ði][ˈprɪnsəp(ə)lz] [wɪtʃ] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ˈgoʊɪŋ][tuː; tə][ˈmæstər] , [ɑːr; ər][soʊ] [ˈsʌt(ə)l] .

| the | principles | which | you | are | going | to | master | , | are | so | subtle | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 原则 | 哪个 | 你 | 是 | 去 | 到 | 掌握 | , | 是 | 所以 | 微妙的 | . |

你即将掌握的这些原理非常精妙。

[məˈʃiːnz] [juː; jʊ][kæn; kən][ˈhænd(ə)l][ˈprɑːpərli] , [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ɪkˈstɜːrn(ə)l] [θɪŋz] .

| Machines | you | can | handle | properly | , | because | they | are | external | things | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 机器 | 你 | 能 | 处理 | 适当地 | , | 因为 | 他们 | 是 | 外部的 | 事物 | . |

机器是你可以妥善操作的，因为它们是外部物体。

[juː; jʊ][kæn; kən][græsp][ðem; ðəm] .

| You | can | grasp | them | . |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | 抓牢 | 他们 | . |

你可以抓住它们。

[juː; jʊ][kæn; kən] [siː] [ðem; ðəm] .

| You | can | see | them | . |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | 看 | 他们 | . |

你可以看到它们。

[bʌt; bət][ɪn] [ˈstʌdiɪŋ] [ðɪs] [ˈsʌbdʒekt][juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [ˈstʌdi] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [ˈveri] [ˈsʌt(ə)l] ,

| But | in | studying | this | subject | you | have | to | study | that | which | is | very | subtle | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 在 | 学习 | 这 | 主题 | 你 | 有 | 到 | 学习 | 那 | 哪个 | 是 | 非常 | 微妙的 | , |

但是，在研究这个课题时，你必须研究那些非常微妙的东西。

[wɪtʃ] [ɪz] [ˈveri] [faɪn] .

| which | is | very | fine | . |
|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 是 | 非常 | 美好的 | . |

这很好。

[ðæt] [ɪz] [waɪ] [juː; jʊ] [niːd] [mɔːr] [ker] .

| That | is | why | you | need | more | care | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 为什么 | 你 | 需要 | 更多的 | 关心 | . |

所以你才需要更多照顾。

[juː; jʊ] [niːd] [ðə; ði][help] , [juː; jʊ] [niːd] [ðə; ði] [ˈgaɪd(ə)ns] [ʌv; əv][sʌm; səm][wʌn] [huː] [ɪz][æn; ən][ˈekspɜːrt] ['tiːtʃər] .

| You | need | the | help | , | you | need | the | guidance | of | some | one | who | is | an | expert | teacher | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 需要 | 这 | 帮助 | , | 你 | 需要 | 这 | 指导 | 的 | 一些 | 一 | WHO | 是 | 一个 | 专家 | 老师 | . |

你需要帮助，你需要一位专业教师的指导。

[ænd; ənd] [ðen] [juː; jʊ] [ˈænəlaɪz] [jɔːrˈself] [ænd; ənd] [ˈriːz(ə)n] — [ˈɔːlweɪz] [ˈriːz(ə)n] .

| And | then | you | analyse | yourself | and | reason | — | always | reason | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 你 | 分析 | 你自己 | 和 | 原因 | — | 总是 | 原因 | . |

然后你要分析自己，进行推理——一定要推理。

[bʌt; bət][duː] [ - ]

| But | do | [ | 19 | ] |
|---|---|---|---|---|
| 但 | 做 | [ | - | ] |

但是[19]

[nɑːt] [brɪŋ] [ðæt] [sɔːrt][ʌv; əv][ˈskeptɪsɪzəm][ˈɪntuː][jʊr; jər][laɪf] [wɪtʃ] [ɪz] [ˈdeɪndʒərəs] , [wɪtʃ] ,

| not | bring | that | sort | of | skepticism | into | your | life | which | is | dangerous | , | which | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 不是 | 带来 | 那 | 种类 | 的 | 怀疑论 | 进入 | 你的 | 生活 | 哪个 | 是 | 危险的 | , | 哪个 | , |

不要把那种危险的怀疑主义带入你的生活中，

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [klɔgz] [ʌp][ɔːl][ðə; ði] ['tʃænlz] [ʌv; əv] [ɪk'spɪriəns] , [wɪtʃ] ['kʌvərz] , [ɔːr] [ʃʌts]

| as | it | were | , | clogs | up | all | the | channels | of | experience | , | which | covers | , | or | shuts |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 它 | 是 | , | 木屐 | 向上 | 全部 | 这 | 频道 | 的 | 经验 | , | 哪个 | 封面 | , | 或者 | 关闭 |

[ʌp] ,

| up | , |
|---|---|
| 向上 | , |

仿佛堵塞了所有体验的渠道，从而掩盖或压制了……

[ɔːl][ðə; ði]['ævəˌnjʊs][ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] , [wɪtʃ] [meɪks] [wʌn] [gɪv] [ʌp][ðə; ði] [sɜːrtʃ] [wɪ'ðaʊt] ['prɑːpər]

| all | the | avenues | of | knowledge | , | which | makes | one | give | up | the | search | without | proper |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 这 | 途径 | 的 | 知识 | , | 哪个 | 制作 | 一 | 给 | 向上 | 这 | 搜索 | 没有 | 恰当的 |

['stʌdi] [ænd; ənd][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] .

| study | and | investigation | . |
|---|---|---|---|
| 学习 | 和 | 调查 | . |

所有获取知识的途径，都让人在没有进行适当的学习和调查的情况下放弃探索。

[duː][nɑːt] [bɪ'kʌm] ['skeptɪk(ə)l][ɪn] [ðæt] [weɪ] .

| Do | not | become | skeptical | in | that | way | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 变得 | 怀疑论者 | 在 | 那 | 方式 | . |

不要因此产生怀疑态度。

['meni] [hæv; həv][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] ['skeptɪk(ə)l][ænd; ənd] [gɪv] [ʌp][ðə; ði] [sɜːrtʃ] .

| Many | have | a | tendency | to | become | skeptical | and | give | up | the | search | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 有 | 一个 | 趋势 | 到 | 变得 | 怀疑论者 | 和 | 给 | 向上 | 这 | 搜索 | . |

许多人往往会变得怀疑，并放弃寻找。

[wiː; wi][hæv; həv][noʊ] ['ɑːnɪst] [raɪt] [tuː; tə][dɪ'mænd] ['eni] ['nɑːlɪdʒ] [ən'les] [wiː; wi][hæv; həv] ['stʌdid]

| We | have | no | honest | right | to | demand | any | knowledge | unless | we | have | studied |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 不 | 诚实的 | 正确的 | 到 | 要求 | 任何 | 知识 | 除非 | 我们 | 有 | 研究 |

['prɑːpərli] , [ɔːr] [ɪn'vestɪgeɪtɪd] ['kloʊsli] .

| properly | , | or | investigated | closely | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 适当地 | , | 或者 | 调查 | 密切 | . |

除非我们经过认真学习或仔细调查，否则我们没有正当的权利去索取任何知识。

[soʊ]['oʊpən][jʊr; jər][maɪnd] , [jʊr; jər] [hɑːrt] , [jʊr; jər][soʊl][tuː; tə] [kən'vɪkʃn] .

| So | open | your | mind | , | your | heart | , | your | soul | to | conviction | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 打开 | 你的 | 头脑 | , | 你的 | 心 | , | 你的 | 灵魂 | 到 | 定罪 | . |

所以，敞开你的心扉，接纳你的信念。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [duː][nɑːt] [teɪk] ['eniθɪŋ] [fɔːr; fər]['græntɪd] , [bʌt; bət][biː; bi] ['redi] [tuː; tə]

| At | the | same | time | , | do | not | take | anything | for | granted | , | but | be | ready | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 相同的 | 时间 | , | 做 | 不是 | 拿 | 任何事物 | 为了 | 的确 | , | 但 | 是 | 准备好 | 到 |

[lɜːrn] .

| learn | . |
|---|---|
| 学习 | . |

同时，不要把任何事情都视为理所当然，要做好学习的准备。

['ɔːlweɪz] [biː; bi] [rɪ'septɪv] , ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [rɪ'spɑːnsɪv] .

| Always | be | receptive | , | always | be | responsive | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 总是 | 是 | 接受 | , | 总是 | 是 | 响应式设计 | . |

时刻保持开放的心态，时刻保持积极的回应。

[ðen] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə] [ə'plai] ['sɜːrt(ə)n][də'rekt] [miːnz] ;

| Then | we | have | to | apply | certain | direct | means | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 我们 | 有 | 到 | 申请 | 肯定 | 直接的 | 方法 | ; |

那么我们就必须采取一些直接的手段；

[wi:; wi][hæv; həv][tu:; tə]['fɑ:loʊ]['sɜ:rt(ə)n]['præktɪk(ə)l] ['meθədz] [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [ə'kɑ:mplɪʃ] ['aʊər; ɑ:r]

| we | have | to | follow | certain | practical | methods | in | order | to | accomplish | our |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 到 | 跟随 | 肯定 | 实际的 | 方法 | 在 | 命令 | 到 | 完成 | 我们的 |

['pɜ:rpəs] .

| purpose | . |
|---|---|
| 目的 | . |

为了达到我们的目的，我们必须遵循一些切实可行的方法。

[naʊ] ,

| Now | , |
|---|---|
| 现在 | , |

现在，

[ʌv; əv][ɔ:l][ðə; ði] ['dɪfrənt] ['meθədz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər]['hændɪd] [daʊn] [tu:; tə][ˌju: 'es][frʌm; frəm][ðə; ði] [greɪt]

| of | all | the | different | methods | which | are | handed | down | to | us | from | the | great |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 全部 | 这 | 不同的 | 方法 | 哪个 | 是 | 递交 | 向下 | 到 | 我们 | 从 | 这 | 伟大的 |

['seɪdʒɪz][ænd; ənd]['mæstərz] ,

| sages | and | masters | , |
|---|---|---|---|
| 智者 | 和 | 大师 | , |

在历代圣贤大师传授给我们的各种方法中，

[wʌn] ['meθəd] [ɪz][ɪm'pɔ:rt(ə)nt] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n] .

| one | method | is | important | , | and | that | is | concentration | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 方法 | 是 | 重要的 | , | 和 | 那 | 是 | 专注 | . |

其中一种方法很重要，那就是专注。

[waɪ] [ɪz][ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n] [ʌp'held] [æz; əz][ə; eɪ] [greɪt] ['meθəd] ?

| Why | is | concentration | upheld | as | a | great | method | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为什么 | 是 | 专注 | 维持 | 作为 | 一个 | 伟大的 | 方法 | ? |

为什么专注力被认为是一种很好的方法?

[kæn; kən][wi:; wi][nɑ:t][ə'weɪkən][ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] [baɪ] [prer] , [baɪ] ['wɜ:rʃɪp] , [baɪ][dɪ'voʊʃ(ə)n]

| Can | we | not | awaken | the | inner | consciousness | by | prayer | , | by | worship | , | by | devotion |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 我们 | 不是 | 觉醒 | 这 | 内 | 意识 | 经过 | 祷告 | , | 经过 | 崇拜 | , | 经过 | 虔诚 |

,

,

,

难道我们不能通过祈祷、崇拜和虔诚来唤醒内在意识吗?

[baɪ][dɪ'vaɪn] [lʌv] , [ænd; ənd][ɪn] ['meni] ['ʌðər] [weɪz] ?

| by | Divine | love | , | and | in | many | other | ways | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 神圣的 | 爱 | , | 和 | 在 | 许多 | 其他 | 方式 | ? |

出于神圣的爱，以及其他许多方面?

['sɜ:rt(ə)nli] , [wi:; wi][kæn; kən] .

| Certainly | , | we | can | . |
|---|---|---|---|---|
| 当然 | , | 我们 | 能 | . |

当然可以。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [pæθ] [ʌv; əv][ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n][wi:; wi][kæn; kən][raɪz] [step] [baɪ] [step] — [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði]

| But | in | the | path | of | concentration | we | can | rise | step | by | step | — | it | is | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 在 | 这 | 小路 | 的 | 专注 | 我们 | 能 | 上升 | 步 | 经过 | 步 | — | 它 | 是 | 这 |

[moʊst][ˌsaɪən'tɪfɪk] ['meθəd] .

| most | scientific | method | . |
|---|---|---|---|
| 最多 | 科学 | 方法 | . |

但是，在专注的道路上，我们可以一步一步地进步——这是最科学的方法。

[ʌv; əv] [kɔ:rs] ['evri] [pæθ] [kæn; kən][bi:; bi] [meɪd] [ˌsaɪən'tɪfɪk][wi:; wi] [meɪ] [seɪ] , [ɔ:r] [ - ]

| Of | course | every | path | can | be | made | scientific | we | may | say | , | or | [ | 20 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 课程 | 每一个 | 小路 | 能 | 是 | 制成 | 科学 | 我们 | 可能 | 说 | , | 或者 | [ | - | ] |

当然，我们可以说，每条道路都可以变得科学，或者[20]

['evri] [pæθ] [kæn; kən] [biː; bi] ['fɑːloʊd] [step] [baɪ] [step] .

| every | path | can | be | followed | step | by | step | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每一个 | 小路 | 能 | 是 | 随后 | 步 | 经过 | 步 | . |

每条路都可以一步一步地走。

[truː] .

| True | . |
|---|---|
| 真的 | . |

真的。

[bʌt; bət] [wiː; wi] [kæn; kən] [kəm'baɪn] ['sɜːrt(ə)n] ['meθədz] .

| But | we | can | combine | certain | methods | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 我们 | 能 | 结合 | 肯定 | 方法 | . |

但是我们可以结合使用某些方法。

[teɪk] , [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [dɪ'voʊʃ(ə)n] .

| Take | , | for | instance | , | devotion | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | , | 为了 | 实例 | , | 虔诚 | . |

以虔诚为例。

[dɪ'voʊʃ(ə)n] [ɪz] [ə; eɪ] [greɪt] [θɪŋ] .

| Devotion | is | a | great | thing | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 虔诚 | 是 | 一个 | 伟大的 | 事物 | . |

虔诚是一件很棒的事。

[ðə; ðiː] [lʌv] [fɔːr; fər] [æn; ən] [aɪ'diːəl] , [wiː; wi] [niːd] ; [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ; [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz]

| The | love | for | an | ideal | , | we | need | ; | it | is | important | ; | in | this | country | it | is |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 爱 | 为了 | 一个 | 理想的 | , | 我们 | 需要 | ; | 它 | 是 | 重要的 | ; | 在 | 这 | 国家 | 它 | 是 |

['nesəseri] .

| necessary | . |
|---|---|
| 必要的 | . |

我们需要对理想的热爱；这很重要；在这个国家，这更是必不可少。

[bʌt; bət] [ɪf] [wiː; wi] [ə'laʊ] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [biː; bi] ['kærid] [ə'weɪ] [baɪ] ['haɪt(ə)nd] [ i'məuʃənz ] , [ɔːr] [baɪ]

| But | if | we | allow | ourselves | to | be | carried | away | by | heightened | emotions | , | or | by |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 如果 | 我们 | 允许 | 我们自己 | 到 | 是 | 携带 | 离开 | 经过 | 增强 | 情绪 | , | 或者 | 经过 |

[rɔːt] - [ʌp] ['fiːlɪŋz] ,

| wrought | - | up | feelings | , |
|---|---|---|---|---|
| 锻 | - | 向上 | 情怀 | , |

但是，如果我们任由自己被高涨的情绪或激动的情感所左右，

[wiː; wi] [meɪ] [dɪ'veləp] [fə'nætɪsɪzəm] .

| we | may | develop | fanaticism | . |
|---|---|---|---|---|
| 我们 | 可能 | 发展 | 狂热 | . |

我们可能会滋生狂热。

[ðer; ðər] [hæv; həv] [bɪn] ['instənsiz] [ɪn] [wɪtʃ] [dɪ'voʊʃ(ə)n] , [lʌv] , [dɪ'vaɪn] [lʌv] — [wen] [nɑːt] [kəm'baɪnd]

| There | have | been | instances | in | which | devotion | , | love | , | Divine | love | — | when | not | combined |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 有 | 到过 | 实例 | 在 | 哪个 | 虔诚 | , | 爱 | , | 神圣的 | 爱 | — | 什么时候 | 不是 | 合并 |

[wɪð; wɪθ] ['prɑːpər] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] ,

| with | proper | concentration | , |
|---|---|---|---|
| 和 | 恰当的 | 专注 | , |

有些时候，虔诚、爱、神圣的爱——如果不能与适当的专注力结合起来，就会产生不良后果。

[ɔːr] ['prɑːpər] [ə'næləsɪs] — [hæv; həv] ['lændɪd] ['pɝːsənz] [ɪn] [ðə; ðiː] [relm] [ʌv; əv] [ɪ'moʊʃənlɪzəm] , [ɔːr]

| or | proper | analysis | — | have | landed | persons | in | the | realm | of | emotionalism | , | or |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 恰当的 | 分析 | — | 有 | 登陆 | 人 | 在 | 这 | 领域 | 的 | 情绪主义 | , | 或者 |

[ˌsentɪmen'tæləti] , [ɔːr] [fə'nætɪsɪzəm] .

| sentimentality | , | or | fanaticism | . |
|---|---|---|---|---|
| 感伤 | , | 或者 | 狂热 | . |

或者说，正确的分析——反而使人陷入了情绪化、感伤主义或狂热主义的境地。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][led]['ɪntuː][ðə; ði] [relm] [ʌv; əv] ['bɪgətri] [ænd; ənd] ['nærəʊnəs] [ænd; ənd] ['kærid] [ə'weɪ] [baɪ]
**They are led into the realm of bigotry and narrowness and carried away by**
他们 是 引领 进入 这 领域 的 偏见 和 狭窄 和 携带 离开 经过
[ðiːz] [θɪŋz] .
**these things .**
这些 事物 .

他们被引入偏执和狭隘的领域，并被这些东西所左右。

[soʊ][traɪ][tuː; tə] ['bæləns] [dɪ'voʊʃ(ə)n] , [wɪð; wɪθ]['prɑːpər] ['riːzənɪŋ] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [greɪt]
**So try to balance devotion , with proper reasoning and it will be a great**
所以 尝试 到 平衡 虔诚 , 和 恰当的 推理 和 它 将要 是 一个 伟大的
, ['helpf(ə)l] ['meθəd] .
**, helpful method .**
, 有帮助 方法 .

所以，试着将虔诚与合理的理性结合起来，这将是一个很棒、很有帮助的方法。

[truː] [prer] [kæn; kən]['oʊpən][ʌp]['aʊər; ɑːr] ['ɪnər] [kə'mjuːniən] [ænd; ənd][help][ˌjuː 'es][tuː; tə][ʌn'foʊld] .
**True prayer can open up our inner communion and help us to unfold .**
真的 祷告 能 打开 向上 我们的 内 圣餐 和 帮助 我们 到 展开 .

真正的祈祷可以开启我们内心的交流，帮助我们敞开心扉。

[pjʊr] [self] - [ə'næləsɪs][ɪz] [ə'nʌðər] ['meθəd] .
**Pure self - analysis is another method .**
纯的 自己 - 分析 是 其他 方法 .

纯粹的自我分析是另一种方法。

[bʌt; bət][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][hæz; həz] [bɪn] [faʊnd] [tuː; tə][biː; bi] ['veri] ['helpf(ə)l][fɔːr; fər] ['meni] ,
**But concentration has been found to be very helpful for many ,**
但 专注 有 到过 成立 到 是 非常 有帮助 为了 许多 ,

但研究发现，集中注意力对许多人来说非常有帮助。

['meni] ['piːp(ə)l] — [fɔːr; fər][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['piːp(ə)l] — [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] ['fɑːloʊd] ['ʌndər]
**many people — for the majority of people — if it can be followed under**
许多 人们 — 为了 这 多数 的 人们 — 如果 它 能 是 随后 在下面
[ðə; ði] ['gaɪd(ə)ns] [ʌv; əv]['prɑːpər] ['tiːtʃərz] [ænd; ənd] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] ['fɑːloʊd] [mə'θɑːdɪkli] .
**the guidance of proper teachers and if it can be followed methodically .**
这 指导 的 恰当的 教师 和 如果 它 能 是 随后 有条不紊 .

对于大多数人来说，如果能在合格老师的指导下，有条不紊地学习，就能取得成功。

[bʌt; bət][sʌm; səm] [maɪt] [seɪ] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz]['deɪndʒər][ɪn][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] .
**But some might say that there is danger in concentration .**
但 一些 可能 说 那 那里 是 危险 在 专注 .

但有些人可能会说，过于专注是有危险的。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ]['deɪndʒər][ɪn][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] .
**There is no danger in concentration .**
那里 是 不 危险 在 专注 .

专注并无危险。

['kɑːnʃəsli] [ɔːr] [ʌn'kɑːnʃəsli] [wiː; wi] [ə'plaɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn] ['evri] [fiːld] [ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] .
**Consciously or unconsciously we apply it in every field of knowledge .**
有意识地 或者 不知不觉 我们 申请 它 在 每一个 场地 的 知识 .

我们有意无意地将它运用到各个知识领域。

[wɪ'ðaʊt] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] [wʌt] [kæn; kən][juː; jʊ][duː] ?
**Without concentration what can you do ?**
没有 专注 什么 能 你 做 ?

注意力不集中你能做什么？

[æz; əz] ['emərsn] [sed] , “ [ðə; ði][wʌn]['pruːd(ə)ns][ɪn] [ - ]
**As Emerson said , “ The one prudence in [ 21 ]**
作为 爱默生 说 , “ 这 一 谨慎 在 [ - ]

正如爱默生所说，“谨慎的唯一途径是[21]

[laɪf][ɪz][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] ; [ðə; ði][wʌn]['iːv(ə)l][ɪz] [ˌdɪsɪ'peɪʃn] .

| life | is | concentration | ; | the | one | evil | is | dissipation | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 生活 | 是 | 专注 | ; | 这 | 一 | 邪恶的 | 是 | 耗散 | . |

生命在于专注；唯一的罪恶在于放纵。

" [ɪn][wɔːr] , [ɪn]['pɑːlətɪks] , [ɪn] ['bɪznəs] , [ɪn] [treɪd] , [ɪn][ðə; ði] ['mænɪdʒmənt] [ʌv; əv][ɔːl] [kə'mɜːrʃ(ə)l]

| " In | war | , | in | politics | , | in | business | , | in | trade | , | in | the | management | of | all | commercial |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| " 在 | 战争 | , | 在 | 政治 | , | 在 | 商业 | , | 在 | 贸易 | , | 在 | 这 | 管理 | 的 | 全部 | 商业的 |

[ænd; ənd]['soʊʃ(ə)l] [ə'ferz] ,

| and | social | affairs | , |
|---|---|---|---|
| 和 | 社会的 | 事务 | , |

"在战争中，在政治中，在商业中，在贸易中，在一切商业和社会事务的管理中，

[ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv] [sək'ses] .

| concentration | is | the | secret | of | success | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 专注 | 是 | 这 | 秘密 | 的 | 成功 | . |

专注是成功的秘诀。

[ænd; ənd] [wʌt] [ɪz] [ment] [baɪ][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] ?

| And | what | is | meant | by | concentration | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 什么 | 是 | 意思是 | 经过 | 专注 | ? |

那么，专注力究竟是什么意思呢?

[ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] [ɪn'kluːdz] [tuː] [θɪŋz] .

| Concentration | includes | two | things | . |
|---|---|---|---|---|
| 专注 | 包括 | 二 | 事物 | . |

专注包含两方面。

[wʌn][ɪz] ['gæðərɪŋ] [ʌp] ['skætərd] ['enədʒiz] ; [ə'nʌðər] [ɪz] ['foʊkəsɪŋ] [ðiːz] ['skætərd] ['enədʒiz] [ʌv; əv]

| One | is | gathering | up | scattered | energies | ; | another | is | focussing | these | scattered | energies | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 是 | 采集 | 向上 | 疏散 | 能量 | ; | 其他 | 是 | 聚焦 | 这些 | 疏散 | 能量 | 的 |

[maɪnd] .

| mind | . |
|---|---|
| 头脑 | . |

一个是聚集分散的能量；另一个是集中这些分散的思维能量。

[æz; əz][aɪ] [ɪk'spleɪnd] , ['aʊtər] ['kɑːnʃəsnəs] [miːnz] [ðɪs] : [wiː; wi][ɑːr; ər] [dɪ'pendənt] [ɑːn][ðə; ði] ['sensɪz]

| As | I | explained | , | outer | consciousness | means | this | : | We | are | dependent | on | the | senses |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 我 | 解释 | , | 外 | 意识 | 方法 | 这 | : | 我们 | 是 | 依赖 | 在 | 这 | 感官 |

[ænd; ənd] ['aʊtwərd] [θɪŋz] .

| and | outward | things | . |
|---|---|---|---|
| 和 | 向外 | 事物 | . |

正如我解释的那样，外在意识意味着：我们依赖于感官和外在事物。

[ðæt] [ɪz] , [wen] [wiː; wi][traɪ][tuː; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv] ['ɪnər] [θɪŋz] ,

| That | is | , | when | we | try | to | think | of | inner | things | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | , | 什么时候 | 我们 | 尝试 | 到 | 思考 | 的 | 内 | 事物 | , |

也就是说，当我们试图思考内在的事情时，

[wiː; wi][ɑːr; ər][held] [bæk] [baɪ]['aʊər; ɑːr] [dɪ'pendəns] [ɑːn] [θɪŋz] [ɪk'stɜːrn(ə)l] .

| we | are | held | back | by | our | dependence | on | things | external | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 握住 | 后退 | 经过 | 我们的 | 依赖性 | 在 | 事物 | 外部的 | . |

我们因依赖外在事物而受到阻碍。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ɔːl][ðə; ði][taɪm] ['lɪvɪŋ] [ɪn] [ðiːz] [ɪk'stɜːrn(ə)l] [ im'preʃəns ] ,

| We | are | all | the | time | living | in | these | external | impressions | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 全部 | 这 | 时间 | 活的 | 在 | 这些 | 外部的 | 印象 | , |

我们始终生活在这些外部印象之中。

[ænd; ənd]['kænɑːt]['entər]['ɪntuː][ðə; ði] ['ɪnər] [relm] [ʌv; əv] [ˌʌndər'stændɪŋ] .

| and | cannot | enter | into | the | inner | realm | of | understanding | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 不能 | 进入 | 进入 | 这 | 内 | 领域 | 的 | 理解 | . |

无法进入理解的内在领域。

[ænd; ənd] [haʊ] [dʌz] [ˌkɑːns(ə)nˈtreɪʃ(ə)n] [help] [ˌjuː ˈes] ?

| And | how | does | concentration | help | us | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 如何 | 做 | 专注 | 帮助 | 我们 | ? |

专注力对我们有什么帮助?

[ˌkɑːns(ə)nˈtreɪʃ(ə)n] [ˈhɛlps] [ˌjuː ˈes] [tuː; tə] [wɪðˈdrɔː] [ˈaʊər; ɑːr] [ˈskætərd] [maɪndz] [frʌm; frəm] [ˈdɪfrənt]

| Concentration | helps | us | to | withdraw | our | scattered | minds | from | different |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 专注 | 帮助 | 我们 | 到 | 提取 | 我们的 | 疏散 | 思想 | 从 | 不同的 |

[dəˈrekʃ(ə)nz] .

| directions | . |
|---|---|
| 方向 | . |

专注力能帮助我们把分散的思绪从各个方向拉回来。

[ðə; ði] [maɪnd] [hæz; həz] [bɪn] [ˈskætərd] .

| The | mind | has | been | scattered | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 头脑 | 有 | 到过 | 疏散 | . |

思绪一片混乱。

[ˌaɪ ˈtiː] [ˈwɔndəz] [əˈmʌŋ] [ˈveriəs] [ˈɑːbdʒekts] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ imˈpreʃəns ] [ɪn] [ˈaʊər; ɑːr] [maɪndz] .

| It | wanders | among | various | objects | , | which | are | impressions | in | our | minds | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 漫游 | 之中 | 各种各样的 | 对象 | , | 哪个 | 是 | 印象 | 在 | 我们的 | 思想 | . |

它游走于各种物体之间，这些物体都是我们脑海中的印象。

[ðə; ði] [maɪnd] [hæz; həz] [bɪn] [dɪˈvaɪdɪd] , [ænd; ənd] [ðʌs] [ˈment(ə)l] [ˈenərdʒi] [ɪz] [ˈdɪsɪpeɪtɪd] .

| The | mind | has | been | divided | , | and | thus | mental | energy | is | dissipated | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 头脑 | 有 | 到过 | 分割 | , | 和 | 因此 | 精神的 | 活力 | 是 | 消散 | . |

心智分裂，因此精神能量耗散了。

[ˈveri] [ˈlɪt(ə)l] [ˈenərdʒi] [ɪz] [left] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [əˈkɑːmplɪʃmənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˈriːəl] [aɪˈdiːlz] [ɪn] [laɪf] .

| Very | little | energy | is | left | for | the | accomplishment | of | the | real | ideals | in | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 非常 | 小的 | 活力 | 是 | 左边 | 为了 | 这 | 成就 | 的 | 这 | 真实的 | 理想 | 在 | 生活 | . |

人们几乎没有精力去实现人生中的真正理想。

[bʌt; bət] [ˈgrædʒuəli] [wiː; wi] [lɜːrn] [baɪ] [ˌkɑːns(ə)nˈtreɪʃ(ə)n] [haʊ] [tuː; tə] [wɪðˈdrɔː] [ðə; ði] [ˈskætərd] [ˈfɔːrsɪz]

| But | gradually | we | learn | by | concentration | how | to | withdraw | the | scattered | forces |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 逐步地 | 我们 | 学习 | 经过 | 专注 | 如何 | 到 | 提取 | 这 | 疏散 | 力量 |

[ʌv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [ˈfoʊkəs] [ðem; ðəm] [əˈpɑːn] [ðə; ði] [ˈtʃoʊzn] [aɪˈdiːəl] . [ - ]

| of | the | mind | and | how | to | focus | them | upon | the | chosen | ideal | . | [ | 22 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 头脑 | 和 | 如何 | 到 | 重点 | 他们 | 之上 | 这 | 选定 | 理想的 | . | [ | - | ] |

但通过专注，我们逐渐学会了如何收回分散的思维力量，并将它们集中到所选择的理想上。[22]

[ðer; ðər] [ɑːr; ər] [ˈmeni] [ˈdiːteɪlz] , [bʌt; bət] [aɪ] [ˌeɪ ˈem] [ˈoʊnli] [ˈmenʃənɪŋ] [ðə; ði] [moʊst] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt] [pɔɪnts] .

| There | are | many | details | , | but | I | am | only | mentioning | the | most | important | points | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 许多 | 细节 | , | 但 | 我 | 是 | 仅有的 | 提及 | 这 | 最多 | 重要的 | 积分 | . |

细节很多，但我只提及最重要的几点。

[wen] , [θruː] [ˈprɑːpər] [ˈtreɪnɪŋ] [ænd; ənd] [ˈdeɪli] [ˈpræktɪs] ,

| When | , | through | proper | training | and | daily | practice | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | , | 通过 | 恰当的 | 训练 | 和 | 日常的 | 实践 | , |

通过适当的训练和日常练习，

[wʌn] [ɪz] [ˈeɪb(ə)l] [tuː; tə] [lɜːrn] [haʊ] [tuː; tə] [ˈgæðər] [ʌp] [ðə; ði] [ˈwɑːndərɪŋ] [maɪnd] ,

| one | is | able | to | learn | how | to | gather | up | the | wandering | mind | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 是 | 有能力的 | 到 | 学习 | 如何 | 到 | 收集 | 向上 | 这 | 漫游 | 头脑 | , |

人们能够学会如何集中注意力，不再胡思乱想。

[ænd; ənd] [wɪðˈdrɔː] [ðiːz] [ˈdɪfrənt] [ˈpaʊɚz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] [frʌm; frəm] [ˈdɪfrənt] [ˈsɔːrsɪz]

| and | withdraw | these | different | powers | of | the | mind | from | different | sources |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 提取 | 这些 | 不同的 | 权力 | 的 | 这 | 头脑 | 从 | 不同的 | 来源 |

[ænd; ənd] [ˈfoʊkəs] [ðem; ðəm] [ɑːn] [wʌn] [θɪŋ] ,

| and | focus | them | on | one | thing | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 重点 | 他们 | 在 | 一 | 事物 | , |

并将这些来自不同来源的不同心智能力集中于一件事上，

[ðen] [soʊ] [mʌtʃ] ['enərdʒi][hæz; həz] [bɪn] [kəm'baɪnd] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [ænd; ənd][wiː; wi][kæn; kən]

| then | so | much | energy | has | been | combined | , | as | it | were | , | and | we | can |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 所以 | 很多 | 活力 | 有 | 到过 | 合并 | , | 作为 | 它 | 是 | , | 和 | 我们 | 能 |

[ə'kɑːmplɪʃ] ['sʌmθɪŋ] .

| accomplish | something | . |
|---|---|---|
| 完成 | 某物 | . |

这样一来，就好像有如此多的能量结合在一起，我们就能取得一些成就。

['ʌðərwaɪz] , [soʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['enərdʒi][hæz; həz] [bɪn] ['dɪsɪpeɪtɪd] .

| Otherwise | , | so | much | of | our | energy | has | been | dissipated | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 否则 | , | 所以 | 很多 | 的 | 我们的 | 活力 | 有 | 到过 | 消散 | . |

否则，我们的大量精力就会白白浪费掉。

[rɪ'gɑːrdɪŋ] [ðə; ði] ['dɪfəkəltɪz] [ænd; ənd]['deɪndʒəz][ʌv; əv][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] , [let][ˌem 'iː]['menʃ(ə)n] [ðæt]

| Regarding | the | difficulties | and | dangers | of | concentration | , | let | me | mention | that |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 关于 | 这 | 困难 | 和 | 危险 | 的 | 专注 | , | 让 | 我 | 提到 | 那 |

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['dɪfəkəltɪz] [ɪn][ɔːl] [pæðz] ,

| there | are | difficulties | in | all | paths | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 困难 | 在 | 全部 | 路径 | , |

关于集中注意力的困难和危险，我想说的是，任何道路都有困难。

[ɪn][ɔːl] [fiːldz] [ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] .

| in | all | fields | of | knowledge | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 全部 | 字段 | 的 | 知识 | . |

在所有知识领域。

['nʌθɪŋ] [wɜːrθ] [ə'tʃiːvɪŋ] [hæz; həz] [bɪn] [ə'kɑːmplɪʃt] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['dɪfɪkəlti] , [wɪ'ðaʊt]

| Nothing | worth | achieving | has | been | accomplished | without | a | little | difficulty | , | without |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有什么 | 值得 | 实现 | 有 | 到过 | 完成 | 没有 | 一个 | 小的 | 困难 | , | 没有 |

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['sækrɪfaɪs] ,

| a | little | sacrifice | , |
|---|---|---|---|
| 一个 | 小的 | 牺牲 | , |

任何值得取得的成就，都离不开一些困难和牺牲。

[wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [sɪn'sɪr] [ænd; ənd] ['ɜːrnɪst] ['efərt] .

| without | a | little | sincere | and | earnest | effort | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有 | 一个 | 小的 | 真诚 | 和 | 认真 | 努力 | . |

无需付出一点真诚和努力。

[juː; jʊ] [noʊ] , [ˌkjʊri'ɑːsəti] - ['siːkəz] ['nevər] [riːtʃ] ['eniθɪŋ] [ɪn][laɪf] .

| You | know | , | curiosity | - | seekers | never | reach | anything | in | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 知道 | , | 好奇心 | - | 寻求者 | 绝不 | 抵达 | 任何事物 | 在 | 生活 | . |

你知道，好奇心强的人一生中永远不会有所成就。

[ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər] [sɪn'sɪr] [ænd; ənd] ['ɜːrnɪst] ['sɜːrtʃər] [ænd; ənd] ['siːkəz] [hæv; həv]['grædʒuəli]

| Those | who | are | sincere | and | earnest | searchers | and | seekers | have | gradually |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那些 | WHO | 是 | 真诚 | 和 | 认真 | 搜索者 | 和 | 寻求者 | 有 | 逐步地 |

[ən'foʊldəd] [ðəm'selvz] [ænd; ənd] [riːtʃt] [ðə; ði] ['haɪər] ['rɛlmz] [ʌv; əv] [ˌʌndər'stændɪŋ] .

| unfolded | themselves | and | reached | the | higher | realms | of | understanding | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 展开 | 他们自己 | 和 | 达到 | 这 | 更高 | 领域 | 的 | 理解 | . |

那些真诚而认真的探索者和求索者，逐渐展现出自己的智慧，达到了更高的理解境界。

[soʊ][ðer; ðər][ɪz][noʊ]['riːəl]['deɪndʒər][ɪn][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] .

| So | there | is | no | real | danger | in | concentration | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那里 | 是 | 不 | 真实的 | 危险 | 在 | 专注 | . |

所以集中注意力并没有什么真正的危险。

[wiː; wi][mʌst; məst][stɑːrt][wɪð; wɪθ] [ðæt] [aɪ'diːə] , [ænd; ənd][nɑːt][biː; bi]['heɪsti] .

| We | must | start | with | that | idea | , | and | not | be | hasty | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 开始 | 和 | 那 | 主意 | , | 和 | 不是 | 是 | 仓促 | . |

我们必须从这个想法开始，不要操之过急。

['meni] [ʌv; əv][ˌju: 'es][traɪ][tu:; tə] [teɪk] [θɪŋz] [laɪk][ə; eɪ] [pɪl] .

| Many | of | us | try | to | take | things | like | a | pill | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 的 | 我们 | 尝试 | 到 | 拿 | 事物 | 喜欢 | 一个 | 丸 | . |

我们很多人都试图把事情像吃药一样解决。

[wi:; wi] [teɪk] [ə; eɪ] [pɪl] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst] [ə'kɑ:mplɪʃ] [ɪts] [rɪ'zʌlts] .

| We | take | a | pill | , | and | it | must | accomplish | its | results | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 拿 | 一个 | 丸 | , | 和 | 它 | 必须 | 完成 | 它是 | 结果 | . |

我们服用药片，它必须达到预期的效果。

[ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ] [pɪl] — [ænd; ənd][wi:; wi][du:][nɑ:t] [noʊ] [wʌt] [ə'kju:mjəleɪtɪd]

| Concentration | is | not | a | pill | — | and | we | do | not | know | what | accumulated |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 专注 | 是 | 不是 | 一个 | 丸 | — | 和 | 我们 | 做 | 不是 | 知道 | 什么 | 积累 |

[iks'piəriənsiz] [ænd; ənd] [ im'preʃəns ] [ɑ:r; ər][æt; ət]['aʊər; ɑ:r] [bæks] .

| experiences | and | impressions | are | at | our | backs | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经历 | 和 | 印象 | 是 | 在 | 我们的 | 背部 | . |

专注力不是灵丹妙药——而且我们也不知道我们背后积累了哪些经验和印象。

[θru:] ['dɪfrənt] [laɪvz; lɪvz][ænd; ənd] [θru:] [ðə; ði]['prez(ə)nt][laɪf][wi:; wi][hæv; həv] [bɪn] ['gæðərɪŋ]

| Through | different | lives | and | through | the | present | life | we | have | been | gathering |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 通过 | 不同的 | 生活 | 和 | 通过 | 这 | 展示 | 生活 | 我们 | 有 | 到过 | 采集 |

[ʌp][soʊ] [ - ]

| up | so | [ | 23 | ] |
|---|---|---|---|---|
| 向上 | 所以 | [ | - | ] |

在过去的人生和现在的生活中，我们一直在积累[23]

['meni] [θɪŋz] .

| many | things | . |
|---|---|---|
| 许多 | 事物 | . |

很多事情。

[wi:; wi][ɑ:r; ər] [pər'fɔ:rmɪŋ] [soʊ] ['meni] ['kɑ:rmə] , [æz; əz][wi:; wi] [seɪ] ,

| We | are | performing | so | many | karmas | , | as | we | say | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 表演 | 所以 | 许多 | 业力 | , | 作为 | 我们 | 说 | , |

正如我们常说的，我们正在经历许多业力。

[ænd; ənd][wi:; wi][hæv; həv][tu:; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] [soʊ] ['meni] [θɪŋz] [ɪn]['aʊər; ɑ:r][laɪvz; lɪvz] .

| and | we | have | to | eliminate | so | many | things | in | our | lives | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 有 | 到 | 排除 | 所以 | 许多 | 事物 | 在 | 我们的 | 生活 | . |

我们必须舍弃生活中的许多东西。

[θru:] ['prɑ:pər] ['efərt] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl] [rɪ'mu:v] ['meni] ['ɑ:bstək(ə)lz] , ['meni] ['dɪfəkəltɪz] ,

| Through | proper | effort | we | shall | remove | many | obstacles | , | many | difficulties | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 通过 | 恰当的 | 努力 | 我们 | 将 | 消除 | 许多 | 障碍 | , | 许多 | 困难 | , |

只要付出足够的努力，我们就能克服许多障碍和困难。

[ænd; ənd]['aʊər; ɑ:r][tæsk] [wɪl] [bɪ'kʌm] ['iziə] [ænd; ənd] ['iziə] .

| and | our | task | will | become | easier | and | easier | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们的 | 任务 | 将要 | 变得 | 更轻松 | 和 | 更轻松 | . |

我们的任务将会变得越来越容易。

[naʊ] , [ðə; ði]['jəʊgɪ] ,

| Now | , | the | Yogis | , |
|---|---|---|---|---|
| 现在 | , | 这 | 瑜伽士 | , |

现在，瑜伽修行者们，

[ɪn] ['fɪgjərətɪv] ['læŋgwɪdʒ] [kɔ:l] [ðɪs] ['oʊpənɪŋ] [ʌp] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪnər] ['kɑ:nʃəsnəs] [ðə; ði] [ə'weɪkənɪŋ]

| in | figurative | language | call | this | opening | up | of | the | inner | consciousness | the | awakening |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 比喻 | 语言 | 称呼 | 这 | 开幕 | 向上 | 的 | 这 | 内 | 意识 | 这 | 唤醒 |

[ʌv; əv][ðə; ði] [ˌkjndə'li:ni] .

| of | the | Kundalini | . |
|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 昆达里尼 | . |

用比喻的说法，就是这种内在意识的开启，称为昆达里尼的觉醒。

[juː; jʊ] [wɪl] [siː] — [ɪf] [juː; jʊ] ['ænəlaɪz] [jʊr; jər] [laɪf] — [ðæt] [ðer; ðər] [ɑːr; ər] [ə; eɪ] [fjuː] [θɪŋz] [wɪtʃ]

| You | will | see | — | if | you | analyse | your | life | — | that | there | are | a | few | things | which |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 看 | — | 如果 | 你 | 分析 | 你的 | 生活 | — | 那 | 那里 | 是 | 一个 | 很少 | 事物 | 哪个 |

[ɑːr; ər] ['kɑːnstəntli] ['hoʊldɪŋ] [jʊr; jər] [ə'tenʃ(ə)n] .

| are | constantly | holding | your | attention | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 不断地 | 保持 | 你的 | 注意力 | . |

如果你分析一下自己的人生，你会发现总有几件事占据着你的注意力。

[ðə; ði] [maɪnd] , [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [wɜːr; wər] , [ɪz] [drɔːn] ['ɪntuː] ['sɜːrt(ə)n] ['rɛlmz] .

| The | mind | , | as | it | were | , | is | drawn | into | certain | realms | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 头脑 | , | 作为 | 它 | 是 | , | 是 | 绘制 | 进入 | 肯定 | 领域 | . |

人的心智仿佛被吸引到某些领域。

[æz; əz] [aɪ] [ɪk'spleɪnd] [ɪn] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] , [sens] [pəˈsɛpʃən] [ɑːr; ər] [ɪn] ['dɪfrənt] [fɔːrmz] [ænd; ənd]

| As | I | explained | in | the | beginning | , | sense | perceptions | are | in | different | forms | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 我 | 解释 | 在 | 这 | 开始 | , | 感觉 | 感知 | 是 | 在 | 不同的 | 表格 | 和 |

[ɪn'kluːd] ['meni] [θɪŋz] — ['aʊər; ɑːr] ['iːtɪŋ] ,

| include | many | things | — | our | eating | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 包括 | 许多 | 事物 | — | 我们的 | 吃 | , |

正如我一开始解释的那样，感官知觉有不同的形式，包括很多方面——我们的饮食，

['aʊər; ɑːr] ['drɪŋkɪŋ] , [ɔːl] ['sɔrts] [ʌv; əv] ['hæbɪts] [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] [θɪŋz] .

| our | drinking | , | all | sorts | of | habits | and | many | other | things | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 喝 | , | 全部 | 排序 | 的 | 习惯 | 和 | 许多 | 其他 | 事物 | . |

我们的饮酒习惯、各种习惯以及其他许多方面。

[ðʌs] [ðə; ði] [best] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] ['enədʒiz] [ɑːr; ər] ['swɑːloʊd] [ʌp] , [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [wɜːr; wər] , [baɪ] [ðiːz]

| Thus | the | best | of | our | energies | are | swallowed | up | , | as | it | were | , | by | these |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | 这 | 最好的 | 的 | 我们的 | 能量 | 是 | 吞咽 | 向上 | , | 作为 | 它 | 是 | , | 经过 | 这些 |

[θɪŋz] .

| things | . |
|---|---|
| 事物 | . |

因此，我们最好的精力仿佛都被这些事情吞噬了。

[ðə; ði] ['jəʊgɪ] [kleɪm] [ðæt] [ðə; ði] [nɜːrv] ['sɛntɜ-z, 'sɛnɜ-z] — [ðə; ði] ['loʊər] [nɜːrv] ['sɛntɜ-z, 'sɛnɜ-z] — [hæv; həv]

| The | Yogis | claim | that | the | nerve | centers | — | the | lower | nerve | centers | — | have |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 瑜伽士 | 宣称 | 那 | 这 | 神经 | 中心 | — | 这 | 降低 | 神经 | 中心 | — | 有 |

[əb'zɔːrbd] [ðiːz] ['enədʒiz] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['enədʒiz] [ɑːr; ər] [tʃeɪnd] [ðer; ðər] ,

| absorbed | these | energies | and | the | energies | are | chained | there | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 吸收 | 这些 | 能量 | 和 | 这 | 能量 | 是 | 连锁 | 那里 | , |

瑜伽士们声称，神经中枢——尤其是较低的神经中枢——吸收了这些能量，并且这些能量被束缚在那里。

[ɔːr] [en'sleɪvd] [ðer; ðər] , [ænd; ənd] [juː; jʊ] [hæv; həv] [tuː; tə] [rɪ'liːs] [ðem; ðəm] .

| or | enslaved | there | , | and | you | have | to | release | them | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 奴隶 | 那里 | , | 和 | 你 | 有 | 到 | 发布 | 他们 | . |

或者他们被奴役在那里，你必须释放他们。

[ðer; ðər] [ɑːr; ər] [tuː] [saɪdz] , [ðə; ði] [ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [ænd; ənd] ['ment(ə)l] .

| There | are | two | sides | , | the | physiological | and | mental | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 二 | 侧面 | , | 这 | 生理 | 和 | 精神的 | . |

生理和心理两个方面都存在差异。

[ˌfɪziə'lɑːdʒɪkli] , [wen] [wiː; wi] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] ['præktɪs] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] , [ðɪs] ['enərdʒi] [ɪz] ['grædʒuəli]

| Physiologically | , | when | we | begin | to | practise | concentration | , | this | energy | is | gradually |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 生理学 | , | 什么时候 | 我们 | 开始 | 到 | 实践 | 专注 | , | 这 | 活力 | 是 | 逐步地 |

[rɪ'liːst] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['loʊər] ['sɛntɜ-z, 'sɛnɜ-z] .

| released | from | the | lower | centers | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 发布 | 从 | 这 | 降低 | 中心 | . |

从生理学角度来看，当我们开始练习集中注意力时，这种能量会逐渐从较低的能量中心释放出来。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kɔːld] [ðə; ði] [ə'weɪkənɪŋ] [ʌv; əv] [ˌkjndə'liːni] — [kɔɪld] - [ʌp]['enərdʒi] — ['enərdʒi][ɪn]['leɪt(ə)nt]

| It | is | called | the | awakening | of | Kundalini | — | coiled | - | up | energy | — | energy | in | latent |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 称为 | 这 | 唤醒 | 的 | 昆达里尼 | — | 卷曲 | - | 向上 | 活力 | — | 活力 | 在 | 潜 |

[fɔːrm][ɔːr] [en'sleɪvd] [fɔːrm] .

| form | or | enslaved | form | . |
|---|---|---|---|---|
| 形式 | 或者 | 奴隶 | 形式 | . |

这被称为昆达里尼的觉醒——昆达里尼是盘绕的能量，是潜伏或被奴役的能量。

[sɪməltən] [ - ]

| Simultan | [ | 24 | ] |
|---|---|---|---|
| 西穆尔坦 | [ | - | ] |

同时[24]

[iːasli] ['aʊər; ɑːr][maɪnd][ɪz] [rɪ'liːst] [frʌm; frəm][ɪts] [ im'preʃəns ] [ænd; ənd] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][wɜːrk][ɪn][ə; eɪ]

| eously | our | mind | is | released | from | its | impressions | and | begins | to | work | in | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EOUSLY | 我们的 | 头脑 | 是 | 发布 | 从 | 它是 | 印象 | 和 | 开始 | 到 | 工作 | 在 | 一个 |

['haɪər] [relm] .

| higher | realm | . |
|---|---|---|
| 更高 | 领域 | . |

最终，我们的心灵从固有印象中解脱出来，开始在更高的领域运作。

[taɪm] [wɪl] [nɑːt][pər'mɪt][ˌem 'iː][tuː; tə]['entər]['ɪntuː][ðə; ði]['diːteɪlz][ʌv; əv] [ðɪs] ['sʌbdʒekt] ,

| Time | will | not | permit | me | to | enter | into | the | details | of | this | subject | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 时间 | 将要 | 不是 | 允许 | 我 | 到 | 进入 | 进入 | 这 | 细节 | 的 | 这 | 主题 | , |

时间不允许我详细讨论这个问题。

[bʌt; bət][aɪ][dʒʌst][wɑːnt][tuː; tə] [tʌtʃ] [ə'pɑːn][sʌm; səm][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [pɔɪnts] ,

| but | I | just | want | to | touch | upon | some | important | points | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 我 | 只是 | 想 | 到 | 触碰 | 之上 | 一些 | 重要的 | 积分 | , |

但我只想简单提几点，

[soʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [θɪŋk] [ænd; ənd] ['stʌdi] [ænd; ənd] [ɪn'vestɪgeɪt] [mɔːr] .

| so | that | you | will | think | and | study | and | investigate | more | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 你 | 将要 | 思考 | 和 | 学习 | 和 | 调查 | 更多的 | . |

这样你们就会思考、学习和调查得更多。

[ə; eɪ] [fjuː] [pɔɪnts] [aɪ][mʌst; məst][traɪ][tuː; tə] [ɪm'pres] [ə'pɑːn][jʊr; jər][maɪnd] .

| A | few | points | I | must | try | to | impress | upon | your | mind | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一个 | 很少 | 积分 | 我 | 必须 | 尝试 | 到 | 令人印象深刻 | 之上 | 你的 | 头脑 | . |

有几点我必须牢记在你们心中。

[aɪ][mʌst; məst] [rɪ'piːt] [ðæt] [fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['stʌdid] ['ʌndər][ðə; ði]

| I | must | repeat | that | first | of | all | these | things | should | be | studied | under | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 必须 | 重复 | 那 | 第一的 | 的 | 全部 | 这些 | 事物 | 应该 | 是 | 研究 | 在下面 | 这 |

['gaɪd(ə)ns] [ʌv; əv]['prɑːpər] ['tiːtʃərz] ,

| guidance | of | proper | teachers | , |
|---|---|---|---|---|
| 指导 | 的 | 恰当的 | 教师 | , |

我必须重申，首先这些知识应该在合格老师的指导下学习。

[ænd; ənd] ['sekəndli] , [ðæt] [juː; jʊ] [niːd] [nɑːt] [bɪ'liːv] ['eniθɪŋ] ['blaɪndli] .

| and | secondly | , | that | you | need | not | believe | anything | blindly | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 第二 | , | 那 | 你 | 需要 | 不是 | 相信 | 任何事物 | 盲目地 | . |

其次，你无需盲目相信任何事。

[aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [ɪm'pres] [ðɪs] [ə'pɑːn][jʊr; jər][maɪnd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðiːz] [θɪŋz] [ɑːr; ər] [ɪ'stæblɪʃt]

| I | want | to | impress | this | upon | your | mind | because | these | things | are | established |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 想 | 到 | 令人印象深刻 | 这 | 之上 | 你的 | 头脑 | 因为 | 这些 | 事物 | 是 | 已确立的 |

[fækts][ænd; ənd] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [ɪk'spɪriənst] [ðem; ðəm] [noʊ] [ðiːz] [θɪŋz] .

| facts | and | those | who | have | experienced | them | know | these | things | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 事实 | 和 | 那些 | WHO | 有 | 经验丰富的 | 他们 | 知道 | 这些 | 事物 | . |

我想把这些话牢记在心，因为这些都是既定的事实，经历过的人都知道这些事实。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] [mɪr] [ˌspekju'leɪʃ(ə)n] , [ɔːr] [mɪr] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] ,

| They | are | not | the | results | of | mere | speculation | , | or | mere | imagination | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 是 | 不是 | 这 | 结果 | 的 | 仅仅 | 推测 | , | 或者 | 仅仅 | 想像力 | , |

它们并非纯粹的推测或想象的结果，

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðoʊz] ['tiːtʃərz] [huː] [wʊd] [traɪ][tuː; tə] [tiːtʃ] [juː; jʊ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ][frʌm; frəm][ðə; ði]

| because | those | teachers | who | would | try | to | teach | you | will | tell | you | from | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 那些 | 教师 | WHO | 会 | 尝试 | 到 | 教 | 你 | 将要 | 告诉 | 你 | 从 | 这 |

[bɪ'gɪnɪŋ] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ɔːl][ðə; ði][aɪ'diːəz][ʌv; əv][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] .

| beginning | that | you | have | to | eliminate | all | the | ideas | of | imagination | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 开始 | 那 | 你 | 有 | 到 | 排除 | 全部 | 这 | 想法 | 的 | 想像力 | . |

因为那些想要教导你的老师从一开始就会告诉你，你必须摒弃所有想象的想法。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [gɪv] [ʌp][ɪ'mædʒɪnɪŋ] [θɪŋz] .

| You | must | give | up | imagining | things | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 给 | 向上 | 想象 | 事物 | . |

你必须放弃想象。

['meni] [ʌv; əv][ˌjuː 'es][hæv; həv][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə][ɪ'mædʒɪn] [tuː] [mʌtʃ] , ['kɑːnstəntli] ['siːɪŋ] ['vɪʒənz]

| Many | of | us | have | a | tendency | to | imagine | too | much | , | constantly | seeing | visions |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 的 | 我们 | 有 | 一个 | 趋势 | 到 | 想象 | 也 | 很多 | , | 不断地 | 看到 | 愿景 |

[ænd; ənd] ['ʌðər] [θɪŋz] .

| and | other | things | . |
|---|---|---|---|
| 和 | 其他 | 事物 | . |

我们很多人都有过度想象的倾向，经常看到各种幻象和其他事物。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðoʊz] ['nəʊʃnz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] , [ænd; ənd][mʌst; məst][traɪ]

| You | must | eliminate | those | notions | from | the | beginning | , | and | must | try |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 排除 | 那些 | 概念 | 从 | 这 | 开始 | , | 和 | 必须 | 尝试 |

[tuː; tə][lɪv; laɪv][ɪn] [ri'ælitiz] ,

| to | live | in | realities | , |
|---|---|---|---|---|
| 到 | 居住 | 在 | 现实 | , |

你必须从一开始就摒弃这些想法，努力活在现实中。

[ɪn][fækts][ænd; ənd] [truː] [iks'piəriənsiz] .

| in | facts | and | true | experiences | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 事实 | 和 | 真的 | 经历 | . |

基于事实和真实经历。

[soʊ][juː; jʊ][mʌst; məst][nɑːt][ək'sept] ['eniθɪŋ] [ 'kredjuləsli ] , [bʌt; bət][traɪ][tuː; tə] ['stʌdi] [ænd; ənd]

| So | you | must | not | accept | anything | credulously | , | but | try | to | study | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 你 | 必须 | 不是 | 接受 | 任何事物 | 轻信地 | , | 但 | 尝试 | 到 | 学习 | 和 |

[ɪn'vestɪgeɪt] [fɔːr; fər] [jɔːr'self] .

| investigate | for | yourself | . |
|---|---|---|---|
| 调查 | 为了 | 你自己 | . |

所以，你不要轻易相信任何事情，而应该自己去学习和调查。

[ðə; ði]['jəʊgɪ] [dɪ'kler] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['hɑːloʊ] [kə'næl][ɪn][ðə; ði]['spaɪn(ə)l] ['kɑːləm] ,

| The | Yogis | declare | that | there | is | a | hollow | canal | in | the | spinal | column | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 瑜伽士 | 宣布 | 那 | 那里 | 是 | 一个 | 空洞的 | 运河 | 在 | 这 | 脊 | 柱子 | , |

瑜伽士们宣称脊柱中存在一个空腔，

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [beɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['spaɪn(ə)l] ['kɑːləm] , [ɪn][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv] ['pɜːsənz] , [ɪz] [

| and | that | the | base | of | the | spinal | column | , | in | the | majority | of | persons | , | is | [ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 这 | 根据 | 的 | 这 | 脊 | 柱子 | , | 在 | 这 | 多数 | 的 | 人 | , | 是 | [ |

| - | ] |
|---|---|
| 25 | ] |
| - | ] |

并且大多数人的脊柱底部是[25]

[kloʊzd] .
**closed** **.**
关闭 .

关闭。

[wen] [ðiːz] ['enədʒiz] [ɑːr; ər] [rɪ'liːst] ,
**When** **these** **energies** **are** **released** **,**
什么时候 这些 能量 是 发布 ,

当这些能量释放出来时，

[ðeɪ] [mʌst; məst][faɪnd][ə; eɪ] ['pæsɪdʒ] [ænd; ənd] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi] [ə'laʊd] [tuː; tə][goʊ] [θruː]
**they** **must** **find** **a** **passage** **and** **they** **must** **be** **allowed** **to** **go** **through**
他们 必须 寻找 一个 通道 和 他们 必须 是 允许 到 去 通过
[ðɪs] [kə'næl] ,
**this** **canal** **,**
这 运河 ,

他们必须找到一条通道，而且必须允许他们通过这条运河。

[ænd; ənd][æz; əz] [ðɪs] [rɪ'liːst] ['enərdʒi]['raɪzɪz]['ɪntuː] ['haɪər] [ænd; ənd] ['haɪər] ['sɛntɚz, 'sɛnɝz] ,
**and** **as** **this** **released** **energy** **rises** **into** **higher** **and** **higher** **centers** **,**
和 作为 这 发布 活力 上升 进入 更高 和 更高 中心 ,

随着这种释放的能量上升到越来越高的能量中心，

[wiː; wi]['entər]['ɪntuː] ['ɪnər] [ænd; ənd] ['ɪnər] ['steɪdʒɪz][ʌv; əv] [ɪˌluːmɪ'neɪʃn] .
**we** **enter** **into** **inner** **and** **inner** **stages** **of** **illumination** **.**
我们 进入 进入 内 和 内 阶段 的 照明 .

我们进入内在和内在的启蒙阶段。

[ænd; ənd] [wen] [ðæt] ['enərdʒi] ['riːtʃɪz] [ðə; ði][breɪn] — [ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst]['sentər] , [ðə; ði][paɪ'niːəl]
**And** **when** **that** **energy** **reaches** **the** **brain** **—** **the** **highest** **center** **,** **the** **pineal**
和 什么时候 那 活力 到达 这 脑 — 这 最高 中心 , 这 松果体
[glænd] — [ðer; ðər][ðə; ði] [ɪˌluːmɪ'neɪʃn] [bɪ'kʌmz] ['æbsəluːt] ;
**gland** **—** **there** **the** **illumination** **becomes** **absolute** **;**
腺 — 那里 这 照明 变成 绝对 ;

当这种能量到达大脑——最高中心松果体——时，光明就变成了绝对的；

[ðæt] [ɪz] , [wiː; wi] [riːtʃ] [ðæt] [pjʊr] [steɪt] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv]['spoʊkən] .
**that** **is** **,** **we** **reach** **that** **pure** **state** **of** **consciousness** **of** **which** **I** **have** **spoken** **.**
那 是 , 我们 抵达 那 纯的 状态 的 意识 的 哪个 我 有 说 .

也就是说，我们达到了我所说的那种纯粹的意识状态。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][æz; əz][juː; jʊ] ['prɑːgres] [ðæt] [ðer; ðər][ɑːr; ər][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [iks'piəriənsiz] [ænd; ənd]
**You** **will** **find** **as** **you** **progress** **that** **there** **are** **physiological** **experiences** **and**
你 将要 寻找 作为 你 进步 那 那里 是 生理 经历 和
['ment(ə)l] [iks'piəriənsiz] .
**mental** **experiences** **.**
精神的 经历 .

随着你的进步，你会发现有生理体验和心理体验。

[æz; əz][wiː; wi][hæv; həv][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [iks'piəriənsiz] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [siː] [ðæt] [ðə; ði] [hoʊl] ['nɜːrvəs]
**As** **we** **have** **physiological** **experiences** **we** **shall** **see** **that** **the** **whole** **nervous**
作为 我们 有 生理 经历 我们 将 看 那 这 所有的 紧张的
['sɪstəm] [ɪz] ['tʃeɪndʒɪŋ] .
**system** **is** **changing** **.**
系统 是 变化 .

随着生理体验的积累，我们将看到整个神经系统都在发生变化。

['aʊər; ɑːr] ['bɑːdɪz] [ɑːr; ər] [fʊl] [ʌv; əv] ['vaɪbret] ['kɝːənts] .
**Our** **bodies** **are** **full** **of** **vibrating** **currents** **.**
我们的 身体 是 满的 的 振动 电流 .

我们的身体里充满了振动的电流。

['aʊər; ɑːr] [hoʊl] [laɪf][ɪz] [fʊl] [ʌv; əv] ['vaɪbret] ['kɜːənts] , [ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst] [noʊ] [haʊ] [tuː; tə]

| Our | whole | life | is | full | of | vibrating | currents | , | and | we | must | know | how | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 所有的 | 生活 | 是 | 满的 | 的 | 振动 | 电流 | , | 和 | 我们 | 必须 | 知道 | 如何 | 到 |

[də'rekt][ðem; ðəm] ,

| direct | them | , |
|---|---|---|
| 直接的 | 他们 | , |

我们的一生充满了各种涌动的能量，我们必须知道如何引导它们。

[haʊ] [tuː; tə][ə'dʒʌst][ðem; ðəm] .

| how | to | adjust | them | . |
|---|---|---|---|---|
| 如何 | 到 | 调整 | 他们 | . |

如何调整它们。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [waɪ] [aɪ] [sed] [ðə; ði] ['tiːtʃərz] [wʊd] [æsk][juː; jʊ][tuː; tə] [gɪv] [ʌp] [ðæt] [aɪ'diːə][ʌv; əv]

| And | that | is | why | I | said | the | teachers | would | ask | you | to | give | up | that | idea | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 是 | 为什么 | 我 | 说 | 这 | 教师 | 会 | 问 | 你 | 到 | 给 | 向上 | 那 | 主意 | 的 |

[ɪ'mædʒɪnɪŋ] [θɪŋz] .

| imagining | things | . |
|---|---|---|
| 想象 | 事物 | . |

所以，我才说老师会要求你们放弃想象的想法。

[wiː; wi][ɪ'mædʒɪn][ænd; ənd] ['spekjuleɪt] [tuː] [mʌtʃ] .

| We | imagine | and | speculate | too | much | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 想象 | 和 | 推测 | 也 | 很多 | . |

我们想象和推测太多了。

[wiː; wi][mʌst; məst][nɑːt][ək'sept] ['eniθɪŋ] [ən'les] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['riːəlaɪzd] ,

| We | must | not | accept | anything | unless | it | is | realized | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 不是 | 接受 | 任何事物 | 除非 | 它 | 是 | 已实现 | , |

除非某件事已经实现，否则我们绝不能接受它。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [waɪ] [ðə; ði]['stuːd(ə)nt][mʌst; məst][biː; bi]['prɑːpərli] [də'rektɪd] .

| and | that | is | why | the | student | must | be | properly | directed | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 是 | 为什么 | 这 | 学生 | 必须 | 是 | 适当地 | 指导 | . |

所以，学生必须得到正确的指导。

[ænd; ənd] [waɪ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] ['nesəseri] [ðæt] [ðə; ði]['stuːd(ə)nt][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][də'rektɪd] ?

| And | why | is | it | necessary | that | the | student | should | be | directed | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 为什么 | 是 | 它 | 必要的 | 那 | 这 | 学生 | 应该 | 是 | 指导 | ? |

为什么一定要对学生进行指导呢?

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv] ['ɪgnərəns] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sʌt(ə)l] ['fɔːrsɪz] [ɪn'vɑːlvd] .

| Because | of | ignorance | of | the | subtle | forces | involved | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 的 | 无知 | 的 | 这 | 微妙的 | 力量 | 涉及 | . |

因为对其中涉及的微妙因素缺乏了解。

[æz; əz] [ðiːz] [ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [iks'piəriənsiz] [goʊ][ɑːn] , ['leɪər] ['æftər] ['leɪər] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd][ɪz]['oʊpənd]

| As | these | physiological | experiences | go | on | , | layer | after | layer | of | the | mind | is | opened |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 这些 | 生理 | 经历 | 去 | 在 | , | 层 | 后 | 层 | 的 | 这 | 头脑 | 是 | 打开 |

[ʌp] ,

| up | , |
|---|---|
| 向上 | , |

随着这些生理体验的持续，心灵的层层层面被打开，

[bʌt; bət][juː; jʊ][mʌst; məst][let] [ðiːz] [iks'piəriənsiz] [ə'loʊn] .

| but | you | must | let | these | experiences | alone | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | 必须 | 让 | 这些 | 经历 | 独自的 | . |

但你必须放下这些经历。

[juː; jʊ][mʌst; məst][nɑːt][aɪ'dentɪfaɪ][jʊr; jər] [ - ]

| You | must | not | identify | your | [ | 26 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 不是 | 确认 | 你的 | [ | - | ] |

你不得透露你的[26]

[self][wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] .

| **self** | **with** | **them** | **.** |
|---|---|---|---|
| 自己 | 和 | 他们 | . |

和他们在一起。

[duː][juː; jʊ][nɑːt] [siː] [ðæt] [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðiːz] [ɪk'stɜːrn(ə)l][kən'dɪʃ(ə)nz][ænd; ənd]['entər]

| **Do** | **you** | **not** | **see** | **that** | **in** | **order** | **to** | **eliminate** | **these** | **external** | **conditions** | **and** | **enter** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 你 | 不是 | 看 | 那 | 在 | 命令 | 到 | 排除 | 这些 | 外部的 | 状况 | 和 | 进入 |

['ɪntuː][ðə; ði] ['ɪnər] ['rɛlmz] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] ,

| **into** | **the** | **inner** | **realms** | **of** | **consciousness** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 进入 | 这 | 内 | 领域 | 的 | 意识 | , |

难道你看不出，为了消除这些外部条件，进入内在意识领域，

[wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][raɪz] [ə'bʌv] [ðə; ði]['bɑːdi] ['kɑːnʃəsnəs] ?

| **we** | **have** | **to** | **rise** | **above** | **the** | **body** | **consciousness** | **?** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 到 | 上升 | 多于 | 这 | 身体 | 意识 | ? |

我们必须超越肉体意识吗?

['ðerfɔːr] , [ɪf] [wiː; wi][aɪ'dentɪfaɪ] [ɑːr'selvz] [wɪð; wɪθ] [ðiːz] [vaɪ'breɪʃnz] , [ɔːr]['eni][kaɪnd][ʌv; əv]

| **Therefore** | **,** | **if** | **we** | **identify** | **ourselves** | **with** | **these** | **vibrations** | **,** | **or** | **any** | **kind** | **of** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | , | 如果 | 我们 | 确认 | 我们自己 | 和 | 这些 | 振动 | , | 或者 | 任何 | 种类 | 的 |

[ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [iks'piəriənsiz] ,

| **physiological** | **experiences** | **,** |
|---|---|---|
| 生理 | 经历 | , |

因此，如果我们认同这些振动，或者任何类型的生理体验，

[wiː; wi][ɑːr; ər]['goʊɪŋ] [ə'genst] [wʌt] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] .

| **we** | **are** | **going** | **against** | **what** | **we** | **are** | **trying** | **to** | **accomplish** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 去 | 反对 | 什么 | 我们 | 是 | 尝试 | 到 | 完成 | . |

我们正在做与我们想要达成的目标背道而驰的事情。

[wiː; wi] [wʊd] [biː; bi] [ˌɪnkən'sɪstənt] .

| **We** | **would** | **be** | **inconsistent** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 我们 | 会 | 是 | 不一致 | . |

我们会前后矛盾。

[soʊ][pʊt][ðə; ði] ['kemɪklz] [tə'geðər] [ænd; ənd][let][ðə; ði] [ˌkrɪstələ'zeɪʃ(ə)n] [teɪk] [ker] [ʌv; əv][ɪt'self] .

| **So** | **put** | **the** | **chemicals** | **together** | **and** | **let** | **the** | **crystallization** | **take** | **care** | **of** | **itself** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 放 | 这 | 化学品 | 一起 | 和 | 让 | 这 | 结晶 | 拿 | 关心 | 的 | 本身 | . |

所以，把这些化学物质混合在一起，让结晶过程自行完成。

['grædʒuəli][ðə; ði]['leɪt(ə)nt]['enərdʒi][ə'weɪkənz] , [ænd; ənd][ðə; ði]['enərdʒi] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn][ðə; ði][laɪf][ɪz]

| **Gradually** | **the** | **latent** | **energy** | **awakens** | **,** | **and** | **the** | **energy** | **working** | **in** | **the** | **life** | **is** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 逐步地 | 这 | 潜 | 活力 | 觉醒 | , | 和 | 这 | 活力 | 在职的 | 在 | 这 | 生活 | 是 |

['kɑːnsntreɪtɪd] .

| **concentrated** | **.** |
|---|---|
| 集中 | . |

潜藏的能量逐渐觉醒，并在生命中发挥作用的能量也随之集中起来。

['grædʒuəli][juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ə; eɪ] [nuː] ['vɪstə][ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] [ænd; ənd]['wɪzdəm] ['oʊpənɪŋ] [bɪ'fɔːr]

| **Gradually** | **you** | **will** | **see** | **a** | **new** | **vista** | **of** | **knowledge** | **and** | **wisdom** | **opening** | **before** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 逐步地 | 你 | 将要 | 看 | 一个 | 新的 | 景色 | 的 | 知识 | 和 | 智慧 | 开幕 | 前 |

[juː; jʊ] .

| **you** | **.** |
|---|---|
| 你 | . |

你会逐渐看到知识和智慧的新视野在你面前展开。

[ə; eɪ] [nuː] [lænd] , [ə; eɪ] [nuː] [relm] [ʌv; əv] [ɪk'spɪriəns] [ɪz] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə][juː; jʊ] ,

| **A** | **new** | **land** | **,** | **a** | **new** | **realm** | **of** | **experience** | **is** | **coming** | **to** | **you** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一个 | 新的 | 土地 | , | 一个 | 新的 | 领域 | 的 | 经验 | 是 | 未来 | 到 | 你 | , |

一片新的土地，一个全新的体验领域即将向你敞开。

[ænd; ənd] [ðæt] [niːdz] [ðə; ði]['mæstər][maɪnd] .

| **and** | **that** | **needs** | **the** | **master** | **mind** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 需求 | 这 | 掌握 | 头脑 | . |

而这需要一位杰出的策划者。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [ə'laʊɪŋ] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [en'sleɪvd] [ə'gen] [baɪ] [ðiːz] [kən'dɪʃ(ə)nz] ,

| **Instead** | **of** | **allowing** | **ourselves** | **to** | **become** | **enslaved** | **again** | **by** | **these** | **conditions** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 反而 | 的 | 允许 | 我们自己 | 到 | 变得 | 奴隶 | 再次 | 经过 | 这些 | 状况 | , |

我们不能再让自己被这些状况奴役，

[wiː; wi][mʌst; məst][raɪz] [ə'bʌv] [ðem; ðəm][æz; əz][ðə; ði]['mæstər] .

| **we** | **must** | **rise** | **above** | **them** | **as** | **the** | **master** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 上升 | 多于 | 他们 | 作为 | 这 | 掌握 | . |

我们必须凌驾于他们之上，成为主人。

[wiː; wi][mʌst; məst] [bɪ'kʌm] [ðə; ði][də'rektər] .

| **We** | **must** | **become** | **the** | **director** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 变得 | 这 | 导演 | . |

我们必须成为导演。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

# 内在意识：如何唤醒和引(The Inner Consciousness How to Awaken and )



[ɪn'sted] [ʌv; əv] [ə'laʊɪŋ] [ðə; ði][maɪnd][tu:; tə] [teɪk] [ðə; ði][reɪnz] ,
**Instead** **of** **allowing** **the** **mind** **to** **take** **the** **reins** **,**
反而 的 允许 这 头脑 到 拿 这 缰绳 ,

不要让思维主导一切，

[wi:; wi][mʌst; məst] [teɪk] [ðə; ði][reɪnz][ɪn]['aʊər; ɑ:r] [oʊn] [hændz] .
**we** **must** **take** **the** **reins** **in** **our** **own** **hands** **.**
我们 必须 拿 这 缰绳 在 我们的 自己的 双手 .

我们必须掌握自己的命运。

[ju:; jʊ] , [æz; əz][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn]['spɪrɪt] , [hæv; həv] [ðæt] ['mæstəri][ænd; ənd] ['paʊər] .
**You** **,** **as** **part** **of** **the** **Divine** **Spirit** **,** **have** **that** **mastery** **and** **power** **.**
你 , 作为 部分 的 这 神圣的 精神 , 有 那 精通 和 力量 .

作为神圣精神的一部分，你拥有那种掌控力和力量。

[ju:; jʊ][hæv; həv] [ðæt] [streŋθ] [wɪ'ðɪn] [ju:; jʊ] , [ænd; ənd][ju:; jʊ][ɑ:r; ər]['goʊɪŋ][tu:; tə][bi:; bi][ðə; ði]
**You** **have** **that** **strength** **within** **you** **,** **and** **you** **are** **going** **to** **be** **the**
你 有 那 力量 之内 你 , 和 你 是 去 到 是 这
[də'rektər] .
**director** **.**
导演 .

你拥有这种力量，你将会成为导演。

[ænd; ənd][soʊ][ju:; jʊ][hæv; həv][tu:; tə] [tel] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd][ðə; ði] ['sensɪz] [ænd; ənd][ðə; ði]['lɪt(ə)l]
**And** **so** **you** **have** **to** **tell** **the** **mind** **and** **the** **senses** **and** **the** **little**
和 所以 你 有 到 告诉 这 头脑 和 这 感官 和 这 小的
[θɪŋz] [ɪn][jʊr; jər][laɪf] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ðə; ði]['mæstər] .
**things** **in** **your** **life** **that** **you** **are** **the** **master** **.**
事物 在 你的 生活 那 你 是 这 掌握 .

所以，你必须告诉你的思想、感官以及生活中的点点滴滴，你才是主人。

[ðeɪ] [mʌst; məst] [noʊ] [hu:] [ɪz][ðə; ði]['mæstər] , [ænd; ənd] [hu:] [ɪz]['goʊɪŋ][tu:; tə][də'rekt][ðə; ði]
**They** **must** **know** **who** **is** **the** **master** **,** **and** **who** **is** **going** **to** **direct** **the**
他们 必须 知道 WHO 是 这 掌握 , 和 WHO 是 去 到 直接的 这
[ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] .
**situation** **.**
情况 .

他们必须知道谁是主人，谁来掌控局面。

[ɪn] [ðɪs] [weɪ] [wi:; wi][hæv; həv][tu:; tə][də'rekt]['prɑ:pərli] , ['noʊɪŋ] [ðə; ði][aɪ'di:əl] ['θɜ:rəli] , [ - ]
**In** **this** **way** **we** **have** **to** **direct** **properly** **,** **knowing** **the** **ideal** **thoroughly** **,** **[** **27** **]**
在 这 方式 我们 有 到 直接的 适当地 , 会心 这 理想的 彻底 , [ - ]

这样，我们就必须正确地进行指导，彻底了解理想，[27]

['noʊɪŋ] [wer] [wi:; wi][ɑ:r; ər]['goʊɪŋ] , [wʌt] [wi:; wi][ɑ:r; ər] ['traɪɪŋ] [tu:; tə] [ə'kɑ:mplɪʃ] , [ɪ'lɪmɪneɪtɪŋ]
**knowing** **where** **we** **are** **going** **,** **what** **we** **are** **trying** **to** **accomplish** **,** **eliminating**
会心 在哪里 我们 是 去 , 什么 我们 是 尝试 到 完成 , 消除
[ɔ:l][ðə; ði] ['selfɪʃ] [aɪ'di:lz] ,
**all** **the** **selfish** **ideals** **,**
全部 这 自私 理想 ,

知道我们要去哪里，我们要达成什么目标，摒弃所有自私的想法，

[ɪ'lɪmɪneɪtɪŋ] [ɔ:l][ðə; ði]['ɑ:bstək(ə)lz][ænd; ənd] ['dɪfəkəltɪz] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

| **eliminating** | **all** | **the** | **obstacles** | **and** | **difficulties** | **as** | **much** | **as** | **possible** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 消除 | 全部 | 这 | 障碍 | 和 | 困难 | 作为 | 很多 | 作为 | 可能的 | . |

尽可能消除所有障碍和困难。

[jes] , [ðer; ðər][ɑ:r; ər]['ɑ:bstək(ə)lz] ; [ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['dɪfəkəltɪz] , [ænd; ənd][wi:; wi][ɑ:r; ər] ['fraɪt(ə)nd] [baɪ] [ðem; ðəm] .

| **Yes** | **,** | **there** | **are** | **obstacles** | **;** | **there** | **are** | **difficulties** | **,** | **and** | **we** | **are** | **frightened** | **by** | **them** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是的 | , | 那里 | 是 | 障碍 | ; | 那里 | 是 | 困难 | , | 和 | 我们 | 是 | 害怕 | 经过 | 他们 | . |

是的，存在障碍，存在困难，我们为此感到害怕。

[bʌt; bət][ju:; jʊ][mʌst; məst] [rɪ'membər] [ði:z] ['dɪfəkəltɪz] [ænd; ənd]['ɑ:bstək(ə)lz][kæn; kən][bi:; bi] [ˌoʊvər'kʌm] .

| **But** | **you** | **must** | **remember** | **these** | **difficulties** | **and** | **obstacles** | **can** | **be** | **overcome** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | 必须 | 记住 | 这些 | 困难 | 和 | 障碍 | 能 | 是 | 克服 | . |

但你必须记住，这些困难和障碍是可以克服的。

[ðeɪ] [kʌm] [tu:; tə][test]['aʊər; ɑ:r] [streŋθ] , [ænd; ənd][wi:; wi][ˌoʊvər'kʌm][ðem; ðəm] , [wi:; wi][ʌn'foʊld] ['aʊər; ɑ:r]['leɪt(ə)nt][ænd; ənd]['dɔ:rmənt] ['paʊɚz] .

| **They** | **come** | **to** | **test** | **our** | **strength** | **,** | **and** | **we** | **overcome** | **them** | **,** | **we** | **unfold** | **our** | **latent** | **and** | **dormant** | **powers** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 来 | 到 | 测试 | 我们的 | 力量 | , | 和 | 我们 | 克服 | 他们 | , | 我们 | 展开 | 我们的 | 潜 | 和 | 休眠 | 权力 | . |

他们前来考验我们的力量，而我们战胜了他们，我们展现了我们潜在的、沉睡的力量。

[soʊ]['nevər] [gɪv] [weɪ] .

| **So** | **never** | **give** | **way** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 所以 | 绝不 | 给 | 方式 | . |

所以永远不要让步。

['nevər] [gɪv] [ʌp]['æftər][ju:; jʊ][ək'sept][ə; eɪ] ['meθəd] .

| **Never** | **give** | **up** | **after** | **you** | **accept** | **a** | **method** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 绝不 | 给 | 向上 | 后 | 你 | 接受 | 一个 | 方法 | . |

一旦接受了一种方法，就绝不放弃。

[bi:; bi][nɑ:t]['heɪsti][ɪn] [ə'dɒpt] [ə; eɪ] ['meθəd] , [bʌt; bət][wʌns][ju:; jʊ][hæv; həv]['teɪkən][ˌaɪ 'ti:][ʌp] ,

| **Be** | **not** | **hasty** | **in** | **adopting** | **a** | **method** | **,** | **but** | **once** | **you** | **have** | **taken** | **it** | **up** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 不是 | 仓促 | 在 | 收养 | 一个 | 方法 | , | 但 | 一次 | 你 | 有 | 已采取 | 它 | 向上 | , |

不要急于采用某种方法，但一旦你采用了它，

['fɑ:loʊ] [ˌaɪ 'ti:][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ʌtmoʊst][ˌpɜ:rtn'æsəti] .

| **follow** | **it** | **with** | **the** | **utmost** | **pertinacity** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 跟随 | 它 | 和 | 这 | 极致 | 坚韧 | . |

以最大的毅力去追随它。

['fɑ:loʊ] [ˌaɪ 'ti:][wɪð; wɪθ] [ðæt] [sɪn'serəti] [ænd; ənd] ['ɜ:rnɪstnəs] [ʌv; əv] ['pɜ:rpəs] ['nesəseri] [fɔ:r; fər] [ə'kɑ:mplɪʃmənt] [ɪn][ɔ:l] [wɔ:ks] [ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd][ɪn][ɔ:l] [fi:ldz] [ʌv; əv] [ə'tʃi:vmənt] .

| **Follow** | **it** | **with** | **that** | **sincerity** | **and** | **earnestness** | **of** | **purpose** | **necessary** | **for** | **accomplishment** | **in** | **all** | **walks** | **of** | **life** | **and** | **in** | **all** | **fields** | **of** | **achievement** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 跟随 | 它 | 和 | 那 | 诚意 | 和 | 认真 | 的 | 目的 | 必要的 | 为了 | 成就 | 在 | 全部 | 散步 | 的 | 生活 | 和 | 在 | 全部 | 字段 | 的 | 成就 | . |

要以真诚和认真的态度去追求目标，这是在生活的各个方面和各个领域取得成功所必需的。

[ænd; ənd] [ðen] [goʊ][ɑːn] , [deɪ] ['æftər] [deɪ] , ['præktɪsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] , ['fɑːloʊɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] [ən] - ['endɪŋ]

| And | then | go | on | , | day | after | day | , | practising | it | , | following | it | with | un | - | ending |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 去 | 在 | , | 天 | 后 | 天 | , | 练习 | 它 | , | 下列的 | 它 | 和 | 联合国 | - | 结束 |

['peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd] [ˌpɜːrsə'vɪrəns] .

| patience | and | perseverance | . |
|---|---|---|---|
| 耐心 | 和 | 毅力 | . |

然后日复一日地坚持练习，以无尽的耐心和毅力去实践。

['grædʒuəli] [ə; eɪ] [taɪm] [wɪl] [kʌm] [wen] [juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [relm] ,

| Gradually | a | time | will | come | when | you | will | see | that | there | is | a | realm | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 逐步地 | 一个 | 时间 | 将要 | 来 | 什么时候 | 你 | 将要 | 看 | 那 | 那里 | 是 | 一个 | 领域 | , |

渐渐地，你会意识到存在着一个领域，

[ɔːr][ðer; ðər][ɑːr; ər] ['dɪfrənt] ['rɛlmz] [ʌv; əv] ['ɪnər] ['kɑːnʃəsnəs] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] ['biːɪŋ] [ən'foʊldəd][tuː; tə]

| or | there | are | different | realms | of | inner | consciousness | which | are | being | unfolded | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 那里 | 是 | 不同的 | 领域 | 的 | 内 | 意识 | 哪个 | 是 | 存在 | 展开 | 到 |

[juː; jʊ] .

| you | . |
|---|---|
| 你 | . |

或者说，存在着不同的内在意识领域，它们正在向你展开。

[baɪ] [dɪ'griːz] [juː; jʊ] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] [ðæt] [steɪt] [ʌv; əv] [dɪ'vaɪn] [ɪˌluːmɪ'neɪʃn] [wɪtʃ] [wɪl] [meɪk] [juː; jʊ]

| By | degrees | you | will | come | to | that | state | of | Divine | illumination | which | will | make | you |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 学位 | 你 | 将要 | 来 | 到 | 那 | 状态 | 的 | 神圣的 | 照明 | 哪个 | 将要 | 制作 | 你 |

['riːəli] ['blesɪd; blest] .

| really | blessed | . |
|---|---|---|
| 真的 | 蒙福 | . |

你会逐渐达到那种神圣启迪的境界，那将使你真正获得幸福。

[ðə; ði] ['blesɪdnəs] [ʌv; əv] [ðæt] [steɪt] ['kænɑːt] [biː; bi] [dɪ'skraɪbd] — [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][felt] — [ˌaɪ 'tiː]

| The | blessedness | of | that | state | cannot | be | described | — | it | must | be | felt | — | it |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 幸福 | 的 | 那 | 状态 | 不能 | 是 | 描述 | — | 它 | 必须 | 是 | 毛毡 | — | 它 |

[mʌst; məst][biː; bi] [ɪk'spɪrɪənst] .

| must | be | experienced | . |
|---|---|---|---|
| 必须 | 是 | 经验丰富的 | . |

那种幸福的状态无法用语言描述——必须去感受——必须去体验。

[aɪ] [wɪl] [kən'kluːd] [ðɪs] ['tɑːpɪk][wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˌædmə'nɪʃ(ə)n] [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst][biː; bi] [ˌæbsə'luːtli]

| I | will | conclude | this | topic | with | the | admonition | that | we | must | be | absolutely |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 将要 | 结束 | 这 | 话题 | 和 | 这 | 警告 | 那 | 我们 | 必须 | 是 | 绝对地 |

[sɪn'sɪr] , [ænd; ənd] [ - ]

| sincere | , | and | [ | 28 | ] |
|---|---|---|---|---|---|
| 真诚 | , | 和 | [ | - | ] |

最后，我要告诫大家，我们必须绝对真诚，并且[28]

[wiː; wi][mʌst; məst][nɑːt] [ə'plaɪ] [ðiːz] [θɪŋz] [ɪn] ['eni] ['ʌðər] [weɪ] [ðæn; ðən][fɔːr; fər]['spɪrɪtʃuəl]

| we | must | not | apply | these | things | in | any | other | way | than | for | spiritual |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 不是 | 申请 | 这些 | 事物 | 在 | 任何 | 其他 | 方式 | 比 | 为了 | 精神 |

[ʌn'foʊldmənt] .

| unfoldment | . |
|---|---|
| 展开 | . |

我们绝不能将这些事物用于灵性提升以外的任何其他用途。

[ðer; ðər][ɪz][ðə; ði]['deɪndʒər] .

| There | is | the | danger | . |
|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 这 | 危险 | . |

危险确实存在。

[wiː; wi][hæv; həv][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [ə'plai] [ðem; ðəm][ɪn] ['dɪfrənt] ['rɛlmz] — ['loʊər] [steɪts] —

| We | have | a | tendency | to | apply | them | in | different | realms | — | lower | states | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 一个 | 趋势 | 到 | 申请 | 他们 | 在 | 不同的 | 领域 | — | 降低 | 各州 | — |

[ænd; ənd][fɔːr; fər] ['selfɪʃ] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz] .

| and | for | selfish | purposes | . |
|---|---|---|---|---|
| 和 | 为了 | 自私 | 目的 | . |

我们倾向于将它们应用到不同的领域——较低层次的层面——并且用于自私的目的。

[wiː; wi][mʌst; məst][ə'vɔɪd] [ðæt] .

| We | must | avoid | that | . |
|---|---|---|---|---|
| 我们 | 必须 | 避免 | 那 | . |

我们必须避免这种情况。

[tuː; tə] ['meni] , [juː; jʊ][mʌst; məst] [rɪ'membər] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ][laɪf][tæsk] .

| To | many | , | you | must | remember | , | it | may | be | a | life | task | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 许多 | , | 你 | 必须 | 记住 | , | 它 | 可能 | 是 | 一个 | 生活 | 任务 | . |

你要记住，对很多人来说，这可能是一项终身任务。

[fɔːr; fər] ['meni] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [teɪk] ['sevrəl] [laɪvz; lɪvz] .

| For | many | , | it | may | take | several | lives | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 许多 | , | 它 | 可能 | 拿 | 一些 | 生活 | . |

对很多人来说，这可能需要付出好几条生命。

[sʌm; səm] [meɪ] [ə'kɑːmplɪʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ] [fjuː] ['jɪrz] .

| Some | may | accomplish | it | in | a | few | years | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一些 | 可能 | 完成 | 它 | 在 | 一个 | 很少 | 年 | . |

有些人可能几年就能做到。

[tuː; tə] ['ʌðər] , [ə'gen] — ['pɝːsənz] [ʌv; əv] [sɪn'serəti] [ænd; ənd] ['stedfæstnəs] — [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [kʌm]

| To | others | , | again | — | persons | of | sincerity | and | steadfastness | — | it | may | come |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 其他的 | , | 再次 | — | 人 | 的 | 诚意 | 和 | 坚定不移 | — | 它 | 可能 | 来 |

['kwɪkli] .

| quickly | . |
|---|---|
| 迅速地 | . |

对于其他人——那些真诚而坚定的人——它可能会很快到来。

[bʌt; bət] [wət'evər] [taɪm] [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] , [wiː; wi][mʌst; məst][biː; bi] [dɪ'tɜːrmɪnd] [ænd; ənd][wiː; wi]

| But | whatever | time | it | takes | , | we | must | be | determined | and | we |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 任何 | 时间 | 它 | 需要 | , | 我们 | 必须 | 是 | 决定 | 和 | 我们 |

[mʌst; məst][stɑːrt][wɪð; wɪθ] [ðɪs] [aɪ'diːə] ,

| must | start | with | this | idea | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 必须 | 开始 | 和 | 这 | 主意 | , |

但无论需要多久，我们都必须下定决心，并且必须从这个想法开始。

[ðæt] ['iːv(ə)n] [bɪ'fɔːr] ['pæsɪŋ] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [ðɪs] [laɪf] , [wiː; wi] [wɪl] [riːtʃ] [ə; eɪ] ['veri] [haɪ] [steɪt]

| that | even | before | passing | away | from | this | life | , | we | will | reach | a | very | high | state |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 甚至 | 前 | 通过 | 离开 | 从 | 这 | 生活 | , | 我们 | 将要 | 抵达 | 一个 | 非常 | 高的 | 状态 |

[ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] ,

| of | consciousness | , |
|---|---|---|
| 的 | 意识 | , |

甚至在我们离开人世之前，我们就能达到非常高的意识状态。

[ænd; ənd][wiː; wi] [wɪl] [ʌn'foʊld] [ðæt] [dɪ'vaɪn] , ['kɑːzmɪk] , [ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l] , ['æbsəluːt] ['kɑːnʃəsnəs] ,

| and | we | will | unfold | that | Divine | , | cosmic | , | universal | , | absolute | consciousness | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 将要 | 展开 | 那 | 神圣的 | , | 宇宙 | , | 普遍的 | , | 绝对 | 意识 | , |

我们将揭示那神圣的、宇宙的、普遍的、绝对的意识，

[wɪtʃ] [ə'loʊn][kæn; kən] [meɪk] [ˌjuː 'es] ['riːəli] ['hæpi] [ænd; ənd]['blesɪd; blest] . [ - ]

| which | alone | can | make | us | really | happy | and | blessed | . | [ | 29 | ] |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 独自的 | 能 | 制作 | 我们 | 真的 | 快乐的 | 和 | 蒙福 | . | [ | - | ] |

单凭这一点就能让我们感到真正快乐和幸福。[29]

[ðə; ði]['gɑ:sp(ə)l][ʌv; əv][ʃri:ˌsri:] [ˌrɑ:mə'krɪʃnə]
**The Gospel of Sri Ramakrishna**
这 福音 的 斯里 罗摩克里希那

斯里·罗摩克里希那福音

[klɔ:θ] , $2 . - ; ['poʊstɪdʒ] - [sents] .
**Cloth , $2 . 00 ; Postage 10 cents .**
布 , $2 . - ; 邮资 - 分 .

布面油纸，2.00美元；邮资10美分。

['peɪpər] , $1 . - ; ['poʊstɪdʒ][eɪt] [sents] .
**Paper , $1 . 50 ; Postage 8 cents .**
纸 , $1 . - ; 邮资 8 分 .

纸张，1.50美元；邮资8美分。

['seɪɪŋz] [ʌv; əv][ʃri:ˌsri:] [ˌrɑ:mə'krɪʃnə]
**Sayings of Sri Ramakrishna**
谚语 的 斯里 罗摩克里希那

斯里·罗摩克里希那的语录

[klɔ:θ] , $1 . - ; ['poʊstɪdʒ] - [sents] .
**Cloth , $1 . 25 ; Postage 10 cents .**
布 , $1 . - ; 邮资 - 分 .

布面油印，1.25美元；邮资10美分。

[ðə; ði] [laɪf] [ʌv; əv]['swɑ:mi] [ˌvi:vəkə'nʌndə] ( [fɔ:r][vɑ:lz] . )
**The Life of Swami Vivekananda ( 4 Vols . )**
这 生活 的 斯瓦米 维韦卡南达 ( 4 卷 . )

斯瓦米·维韦卡南达传（4卷）

[i:tʃ] ['vɑ:l] . , [klɔ:θ] , $2 . - ; ['poʊstɪdʒ] - [sents] .
**Each Vol . , Cloth , $2 . 50 ; Postage 18 cents .**
每个 沃尔 . , 布 , $2 . - ; 邮资 - 分 .

每卷，精装，2.50美元；邮资18美分。

[kəm'pli:t] [wɜ:rks][ʌv; əv]['swɑ:mi] [ˌvi:vəkə'nʌndə] ( [faɪv][vɑ:lz] . )
**Complete works of Swami Vivekananda ( 5 Vols . )**
完全的 作品 的 斯瓦米 维韦卡南达 ( 5 卷 . )

斯瓦米·维韦卡南达全集（5卷）

[i:tʃ] ['vɑ:l] . , [klɔ:θ] , $2 . - ; ['poʊstɪdʒ] - [sents] .
**Each Vol . , Cloth , $2 . 50 ; Postage 15 cents .**
每个 沃尔 . , 布 , $2 . - ; 邮资 - 分 .

每卷，精装，2.50美元；邮资15美分。

[bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [ə'bʌv] , ['meni] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [bʊks] [ænd; ənd] ['pæmflɪts] [ɑ:n][ ve'dɑ:ntə ] [fə'lɑ:səfi] [baɪ]
**Besides the above , many important books and pamphlets on Vedanta philosophy by**
除了 这 多于 , 许多 重要的 图书 和 小册子 在 吠檀多 哲学 经过
[ðə; ði]['swɑ:miz] ,
**the Swamis ,**
这 斯瓦米们 ,

除了上述内容之外，还有许多斯瓦米撰写的关于吠檀多哲学的重要书籍和小册子，

['sænskrɪt][trænz'leɪʃənz, træn'sleɪʃənz][ʌv; əv][u:'pɑ:nɪʃɑ:dz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [fɔ:r; fər] [seɪl] [æt; ət][ðə; ði]
**Sanskrit translations of Upanishads , etc . , for sale at the**
梵文 翻译 的 奥义书 , ETC . , 为了 销售 在 这
[sə'saɪəti] ['hedkwɔ:rtərz] , - ['webstər] [ˌes 'ti:] . , [sæn][frən'sɪskoʊ] , [kæl] .
**Society headquarters , 2963 Webster St . , San Francisco , Cal .**
社会 总部 , - 韦伯斯特 英石 . , 圣 弗朗西斯科 , 卡尔 .

梵文奥义书等译本在学会总部（地址：加利福尼亚州旧金山韦伯斯特街 2963 号）有售。

[ ve'dɑ:ntə ] [ ˌpiəri'ɔdikəlz ]
**VEDANTA PERIODICALS**
吠檀多 期刊

韦丹塔月经

[prəbu:də] [ˌbɑ:'rɑ:tə] — ['mʌnθli] .
**Prabuddha Bharata — Monthly .**
普拉布达 婆罗多 — 月度 .

Prabuddha Bharata—月刊。

$1 . - [ə; eɪ] [jɪr] .
**$1 . 50 a year .**
$1 . - 一个 年 .

每年1.50美元。

- [pi:] . [oʊ] . [ˌes 'ti:] . [æl'mɔ:rə] , [ju:] . [pi:] . ['ɪndiə] .
**Mayavati P . O . St . Almora , U . P . India .**
- P . 哦 . 英石 . 阿尔莫拉 , U . P . 印度 .

Mayavati PO 印度北方邦圣阿尔莫拉。

[ ve'dɑ:ntə ]['keɪsɑ:ri:] — ['mʌnθli] .
**Vedanta Kesari — Monthly .**
吠檀多 凯萨里 — 月度 .

Vedanta Kesari—月刊。

$1 . - [ə; eɪ] [jɪr] .
**$1 . 50 a year .**
$1 . - 一个 年 .

每年1.50美元。

['maɪləˌpɔ:r] , [mə'dræs] , ['ɪndiə] .
**Mylapore , Madras , India .**
迈拉普尔 , 马德拉斯 , 印度 .

印度马德拉斯迈拉普尔。

['mesɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] [i:st] — ['mʌnθli] .
**Message of the East — Monthly .**
信息 的 这 东方 — 月度 .

东方讯息——月刊。

$2 . - [ə; eɪ] [jɪr] .
**$2 . 00 a year .**
$2 . - 一个 年 .

每年2.00美元。

[wʌn] ['kwi:nzb(ə)ri] [ˌes 'ti:] . , ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] , [mæs] .
**1 Queensberry St . , Boston , Mass .**
1 昆斯伯里 英石 . , 波士顿 , 大量的 .

马萨诸塞州波士顿皇后街1号

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神